

José Sintra - Head of People Strategy da Vieira de Almeida

14 de Maio de 2022 às 18:00

OPINIÃO • COLUNISTAS

O panorama da Saúde mental em Portugal: de onde vimos e para onde vamos?

Torna-se imperativo assumir um compromisso conjunto, através do qual o Estado, entidades públicas e privadas, escolas, universidades, famílias e, acima de tudo, cada um de nós, contribua ativamente para a inclusão e desmistificação do estigma associado à saúde mental, que continua a ser um "peso pesado" de carregar..



Partilhar artigo



Qual é afinal o verdadeiro significado de saúde mental?

A resposta a esta pergunta não é única nem singular, e a experiência de cada um de nós tem um peso importante nesta questão. Para muitas pessoas, o confronto com o termo "saúde mental" despoleta imagens de sofrimento, stress e ansiedade. Efetivamente, saúde mental não está exclusivamente associada a sofrimento, nem tampouco é sinónimo de um estado constante de alegria e felicidade.

De uma maneira geral, pessoas com saúde mental favorável são percecionadas como pessoas cientes do seu próprio potencial, que têm a capacidade de lidar com o stress associado às várias tarefas do dia-a-dia, sejam elas a nível laboral ou pessoal, e que são capazes de realizar atividades de uma forma produtiva e contributiva.

No mundo corporativo, a temática da saúde mental está cada vez mais evidenciada nas diversas agendas. A pandemia de covid-19 alterou a forma como as pessoas entendem a sua relação com o trabalho. Existe um corpo crescente de literatura que reconhece a importância do bem-estar e da saúde mental no trabalho, com impacto na qualidade de vida dos colaboradores, mas também na sustentabilidade financeira de uma organização e na qualidade do trabalho que é produzido. Além disso, as empresas desempenham hoje um papel que vai muito além da geração de riqueza. Mais do que nunca, é esperado pela sociedade que as empresas incorporem critérios ESG (*Environmental, Social e Governance*), atuando como agentes da mudança social.

O stress inerente à natureza do trabalho, relações interpessoais e aos horários de trabalho encontram-se entre as principais causas que levam à deterioração da saúde mental. Frequentemente, este agravamento do estado da saúde mental é caracterizado por altos níveis de exaustão e baixa eficácia profissional, desencadeando, em última instância, uma das síndromes mais predominantes na nossa sociedade, *burnout*.

negocios
PREMIUM



VER + PRIMEIRAS PÁGINAS ACESSO AO EPAPER

A pandemia da covid-19, particularmente o confinamento social e o trabalho remoto, implicou a alteração de rotinas e o uso crescente de tecnologias que provocam um estado de *always on*. Aquilo que conhecíamos como espaço de trabalho e espaço pessoal e familiar deixou de existir. Vimos a fronteira entre vida pessoal e profissional cada vez mais esbatida, o que nos remete para um novo conceito: *work-life integration*.

Estes novos desafios revelaram-se demasiado exigentes, principalmente num país cujas respostas inerentes a estes temas se mostram profundamente insuficientes. Durante esse período, assistimos a um aumento exponencial de indivíduos a vivenciar sentimentos de solidão, depressão, ansiedade e stress, o que se repercutiu em danos profundos, a curto e longo prazo, para a sociedade e para as organizações, como vários estudos têm evidenciado.

É fácil perceber que estamos perante uma "bomba-relógio" nas organizações. Uma pesquisa promovida pelo Instituto Nacional Ricardo Jorge é bem demonstrativa disso, quando mostra que em cada dez portugueses que estiveram em quarentena devido à covid-19, sete revelaram estar em sofrimento psicológico, e eram sobretudo os jovens adultos e as mulheres que apresentam sintomas de ansiedade e de depressão moderada a grave.

Tradicionalmente, os temas da saúde e bem-estar têm sido vistos como um "nice-to-have". Contudo, já não restam dúvidas que a pandemia da covid-19 mudou significativamente a forma como as organizações olham, e gerem, a saúde e bem-estar da sua força de trabalho. A conjuntura dos últimos dois anos reforçou a importância do bem-estar no trabalho, tornando a saúde ocupacional e mental uma prioridade na agenda dos líderes mundiais.

Já não constitui novidade que a problemática da saúde mental em Portugal é grave e real. Nos últimos anos, a investigação tem evidenciado o alarmante quadro mental dos portugueses, o qual tem vindo a agravar-se ao longo do tempo. Noticia-se que 1 em cada 5 portugueses sofre, ou já sofreu, de doença mental, colocando assim o nosso país numa situação de risco elevado em matéria respeitante à saúde mental.

A situação toma proporções mais preocupantes quando somos confrontados com os Dados da Ordem dos Psicólogos Portugueses e da APPSO (2016), que nos revelam que cerca de 14% dos profissionais no ativo em Portugal sofriam de *burnout* e 82% estavam em risco elevado de exposição à doença (Expresso, 2019).

Outros estudos internacionais têm caracterizado o panorama português em temas de saúde mental, como é o caso do relatório *State of the Global Workplace* (Gallup, 2021) que coloca Portugal no topo da lista de países, entre os 18 inquiridos da Europa Ocidental, onde a população vivencia mais momentos de preocupação ao longo do dia. Paralelamente, Portugal posiciona-se no último lugar no que diz respeito aos países onde a população percebe que tem a melhor vida possível. Ainda a nível de quantidade de vezes em que as pessoas se sentem tristes durante o dia, Portugal ocupa o segundo lugar, e o quinto lugar na perceção de momentos e situações de stress diárias.

Mais recentemente, entre 26 países analisados num estudo da Small Business Prices (2021), Portugal foi posicionado no primeiro lugar de um ranking que avalia o risco de *burnout* na União Europeia.

Apesar do quadro de saúde mental em Portugal, é inequívoco que estamos

MAIS LIDAS



SUV elétrico Smart #1
chega em março de 2023



Portugueses têm um
novo carro preferido. Veja
os 50 modelos mais
vendidos em 2021



Traders amadores
perdem tudo que
ganharam durante a
pandemia



IPO é principal plano
traçado para o Novo Banco



AO MINUTO: Bolsas europeias no
vermelho. Euro em mínimos de cinco anos.
Petróleo com perdas



As contas do BCP e
Navigator e 4 outras coisas
que precisa de saber para
começar o dia

perante uma mudança de paradigma. Assistimos, hoje, a uma tendência para evoluir de um modelo reativo, através da disponibilização de benefícios como apoio psicológico, para um modelo preventivo que passa pela educação dos indivíduos para temas de saúde e bem-estar.

É importante ter em mente que a saúde mental não é apenas um problema de quem sofre. Torna-se imperativo assumir um compromisso conjunto, através do qual o Estado, entidades públicas e privadas, escolas, universidades, famílias e, acima de tudo, cada um de nós, contribua ativamente para a inclusão e desmistificação do estigma associado à saúde mental, que continua a ser um "peso pesado" de carregar.

Esta realidade, hoje incontornável, será tanto mais efetiva e bem-sucedida quanto o empenho que for colocado na adoção das melhores práticas por parte de todos os atores sociais.



VER COMENTÁRIOS

Obrigado por apoiar o nosso jornalismo.

No Negócios temos como missão disponibilizar informação económica fiável, atual e relevante. E se a batalha pela relevância é uma responsabilidade que nos cabe, no novo enquadramento do setor a capacidade de continuarmos a desempenhar o nosso papel depende cada vez mais do investimento do leitor. Agradecemos a sua confiança. Vamos continuar a trabalhar para a merecer.

MAIS ARTIGOS DO AUTOR

14.05.2022

 **O panorama da Saúde mental em Portugal: de onde vimos e para onde vamos?**

VER MAIS >

+ NEGÓCIOS PREMIUM



 **Bull & Bear: A China em destaque**

Elena Domecq



 **O primeiro grande teste ao "bull market" português**

Ulisses Pereira



 **Chegou a hora de "buy the dip" nas gigantes tecnológicas?**

11:00h Leonor Mateus Ferreira



 **Programa de investimentos da UE pode ajudar a cortar dívida pública**

10:00h Joana Almeida



 **Reforço de meios técnicos e humanos "é sempre importante", diz inspetor-geral da ASAE**

09:30h Diana do Mar



 **Dos processos à Champions, estes são os riscos do SLB**

08:30h Fábio Carvalho da Silva

OUTRAS NOTÍCIAS COFINA



Palácio publica fotografia inédita de Charlene do Mónaco



Os Bourbons, uma dinastia de viciados em sexo



Júlia Palha. "Não há mal em ser um sex symbol. Sempre que oiço o termo dá-me vontade de rir"



Ed Sheeran e a sua requintada coleção de relógios



De Ronaldo a DiCaprio. Onde passam férias as estrelas



Carlos Queiroz: "Alguns dos que me tramaram estão agora presos"



Setúbal (CDU): como a filha do presidente foi contratada

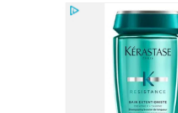


Chega em Junho: Kia Niro mais atrevido e sustentável

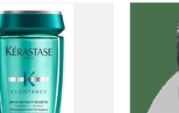
PODE GOSTAR DE LER



Palácio publica fotografia inédita de Charlene do Mónaco



Os Bourbons, uma dinastia de viciados em sexo



Júlia Palha. "Não há mal em ser um sex symbol. Sempre que oiço o termo dá-me vontade de rir"



Ed Sheeran e a sua requintada coleção de relógios



De Ronaldo a DiCaprio. Onde passam férias as estrelas



Carlos Queiroz: "Alguns dos que me tramaram estão agora presos"



Setúbal (CDU): como a filha do presidente foi contratada

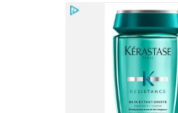


Chega em Junho: Kia Niro mais atrevido e sustentável

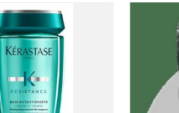
PODE GOSTAR DE LER



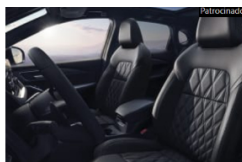
Chegou a hora de "buy the dip" nas gigantes tecnológicas?



DescriçãoShampoo fortificante que potencia o crescimento de um cabelo forte, desde a raiz. A estru



E-commerce: mudança ou oportunidade no comportamento do consumidor?



Portas Abertas de 23 a 29 de maio. Visite um concessionário e experimente o Novo QASHQAI.

Nissan Clutchaj



Portas Abertas 23-29/05: descubra o veículo mais seguro do segmento

Nissan Clutchaj



As retenções na fonte do IRS e a poupança forçada



Gestão de risco e geopolítica: preparar o imprevisível



Qual anestesia fiscal?



Portas Abertas 23-29/05: descubra o veículo mais seguro do segmento

Nissan Clutchaj

EngagePia

Subscreva a Newsletter Primeira Página por email

Enviada de segunda a sexta
A capa do dia e seleção de notícias exclusivas
Negócios Premium.

VER EXEMPLO



insights@invisiblemeaning.com

ENVIAR

☐ Autorizo expressamente o tratamento do meu endereço de correio eletrónico para efeito de envio de newsletters da Cofina Média, S.A.Li e aceito expressamente a Política de Privacidade Cofina.