

CHECKLIST DA SAÚDE MENTAL NO TRABALHO

A saúde mental no trabalho ganhou mais ênfase com a pandemia de Covid-19, que trouxe consigo muita insegurança e novas demandas que desencadearam estresse, ansiedade e até depressão em diversos trabalhadores. Para mantê-los saudáveis as empresas devem observar os seguintes aspectos:

✓ **Conhecimento da saúde mental dos trabalhadores**

É imprescindível saber como está o emocional dos trabalhadores. Uma das ferramentas que podem ser adotadas é o teste DASS-21, que deve ser aplicado por um profissional da saúde. O teste contém 21 perguntas que mensuram a saúde mental da equipe em três escalas: depressão, estresse e ansiedade.

✓ **Auxílio ao trabalho remoto**

Muitos colaboradores adotaram o *home office* durante a pandemia e alguns permanecerão nesta modalidade de forma definitiva. As empresas precisam considerar os novos desafios gerados com essa junção do trabalho ao ambiente familiar e considerá-los no planejamento de ações de SST, avaliando, não só as questões ergonômicas, mas também os fatores psicossociais.

✓ **Clima organizacional e ambiente saudável**

Ambiente saudável que promova conforto e produtividade é essencial para a saúde mental dos trabalhadores. Deve-se investir na melhora dos relacionamentos interpessoais e no apoio entre os colegas e a chefia; neste sentido, indica-se promover espaços para o diálogo como, por exemplo, rodas de conversa ou momentos para essas trocas.

✓ **Resolução de problemas**

Pesquisas periódicas de clima organizacional sobre o que os funcionários aprovam ou não no ambiente laboral, ajudam na resolução de problemas apontados no cotidiano das empresas. É válido que os trabalhadores participem das decisões e colaborem para a cultura da empresa.

✓ **Conscientização acerca da saúde mental**

Parte essencial da missão da empresa sobre saúde mental no trabalho é ajudar a diminuir o estresse no trabalho e promover palestras, rodas de conversa e apoio psicossocial aos seus colaboradores para um ambiente mais saudável.

