

# Depressão no ambiente de trabalho

De acordo com o Senado Federal, a depressão é **a segunda causa de afastamento do trabalho**, só perdendo para as [lesões por esforço repetitivo \(LER\)](#).

Sem dúvidas, existem fatores genéticos, biológicos e psicossociais que desencadeiam a depressão.

Entretanto, outros fatores como rotinas exaustivas, pressões por resultados excelentes e cobrança excessiva de metas geram estresse, afetando a qualidade de vida do funcionário e levando à [doença](#).

Ou seja, mesmo o trabalho não sendo a causa exclusiva para a doença, ele também pode contribuir de forma decisiva para o início ou agravamento do quadro.

Ficou interessado no assunto? Então, continue a leitura e confira como identificar e lidar com esse problema!

## A importância do clima organizacional

A **Organização Mundial de Saúde (OMS)** afirma que, até 2020, a depressão passará da quarta para a segunda colocada entre as principais causas de incapacidade para o trabalho no mundo.

Estima-se que 121 milhões de pessoas sofram com a doença, sendo 17 milhões só no Brasil.

Sendo assim, é muito importante que os gestores saibam como agir para promover a saúde no trabalho, eliminando os fatores que contribuam para um ambiente negativo ou apático.

Além disso, os gestores também precisam estar atentos aos sinais da depressão, para poder ajudar o funcionário a contornar esse mal.

Também é preciso estar atento ao clima organizacional da empresa, que pode ser negativo, neutro ou positivo. Então, o ponto mais importante diz respeito a criação de um ambiente de trabalho saudável.

Conheça os tipos de ambientes de trabalho para saber em qual desses a sua organização se encontra.

### Ambientes negativos

Um **ambiente de trabalho negativo** pode surgir por influências internas ou externas, podendo ir desde crises econômicas até má gestão.

É comum encontrar funcionários insatisfeitos e inseguros com relação ao futuro, conversas de corredor e fofocas cada vez mais tóxicas e um clima de pessimismo generalizado.

Dessa forma, os empregados não assumem responsabilidades além das que já possuem e temem pelos resultados.

## **Ambientes neutros**

Nos **ambientes de trabalho neutros** existe um sentimento de apatia. Não existe um envolvimento com a empresa e com os rumos que a mesma está tomando.

O funcionário apenas cumpre com a sua obrigação e não se envolve demais, seja com o trabalho ou com as pessoas.

Nesse tipo de ambiente de trabalho, críticas e elogios são objetos raros de se encontrar, já que o sentimento principal é o de “não tenho nada a ver com isso”.

## **Ambientes positivos**

Do outro lado, temos os **ambientes positivos**. Os empregados têm prazer em se relacionar sem julgamentos, com gentileza e deixando cada um fazer o seu melhor.

Não é o indivíduo que importa, mas sim o coletivo. Inspiração, produtividade e criatividade são apenas algumas das consequências de um ambiente assim.

## **Como a depressão se manifesta no funcionário**

Em primeiro lugar, é necessário diferenciar tristeza da depressão. A tristeza é apenas um estado momentâneo, já a depressão é uma psicopatologia que leva as pessoas a viverem um estado constante de desconforto e angústia. É uma doença grave e que precisa ser diagnosticada e tratada por um

profissional credenciado.

A depressão pode causar lentidão, dificuldade de concentração e de memória. Mas, como as doenças psiquiátricas ainda são um tabu em alguns ambientes profissionais, muitos funcionários preferem esconder o problema por medo da incompreensão dos chefes e colegas.

A depressão pode se manifestar de várias maneiras e os sinais podem variar muito de pessoa para pessoa, mas algumas características aparecem com mais frequência. Algumas dessas características são:

- Desânimo, cansaço e indisposição
- Ansiedade, preocupação, insegurança e indecisão
- Sensação constante de culpa, inutilidade, incapacidade, desamparo e solidão
- Alteração no sono – tanto a insônia quanto o excesso de sono -, cansaço fora do normal
- Alteração no apetite – excesso ou falta dele
- Dificuldade de concentração e falhas na memória
- Ideias de morte ou suicídio
- Tristeza e/ou irritabilidade persistente, inquietação e isolamento social
- Perda da capacidade de sentir prazer nas atividades que antes gostava de fazer, seja no trabalho ou no lazer, inclusive na vida sexual
- Choro, insatisfação, afastamento das atividades sociais, perda de energia, preocupação excessiva com os problemas

## **Como lidar com a depressão no trabalho**

Há alguns anos, as doenças psiquiátricas eram ignoradas pelas empresas, que não reconheciam a gravidade e a enxergavam apenas como uma tristeza passageira ou como falta de interesse.

Os profissionais sofriam em silêncio e acabavam demitidos por algo que não podiam controlar. Em muitos lugares, o tema segue como um tabu e muitos funcionários ainda precisam se esconder para evitar a incompreensão dos chefes.

Felizmente, esse cenário tem mudado. As empresas passaram a entender melhor a doença e a lidar melhor com os funcionários que convivem com ela. Investir em programas de qualidade de vida, incentivar a realização de atividades físicas e criar ferramentas para denunciar os abusos são apenas algumas das ferramentas que podem ser usadas para criar um bom clima organizacional.

Princípios de ambientes de trabalho saudáveis evitam afastamentos, minimiza os custos com saúde e com a alta rotatividade, aumenta a produtividade em longo prazo, bem como a qualidade dos produtos e serviços.

Mas nada disso afasta a necessidade de acompanhamento profissional. Algumas empresas

disponibilizam profissionais especializados a seus funcionários. Quando isso não acontece, é preciso entender o lado de quem sofre com depressão e encará-la como realmente é: **uma doença que merece cuidados.**

Gostou do post? Quer ficar por dentro de outras dicas como essa e garantir a saúde de seus colaboradores? Então, siga nosso [Facebook](#) e nosso [LinkedIn](#) e acompanhe as novidades!