

Quando o trabalho é um remédio para a mente

Pessoas com diagnóstico de transtorno mental lutam para combater estigma no mercado e afastar associação com incapacidade profissional. Enquanto o tema permanece tabu nas empresas, as oportunidades são escassas

ELISA MARTINS
elisa.martins@oglobo.com.br
SÃO PAULO

Acompanhamento psicológico e medicamentos são essenciais para a saúde mental de Manoel Nogueira, de 55 anos, que recebeu diagnóstico de depressão e transtorno de ansiedade há sete anos. Mas o trabalho, conta, tem sido o melhor remédio. Repositor de produtos na rede de mercados SuperPrix, no Rio, Nogueira valoriza, além do salário, um lugar no mercado de trabalho, o convívio social e a sensação de ser visto, benefícios muitas vezes negados a pessoas com transtornos mentais no país.

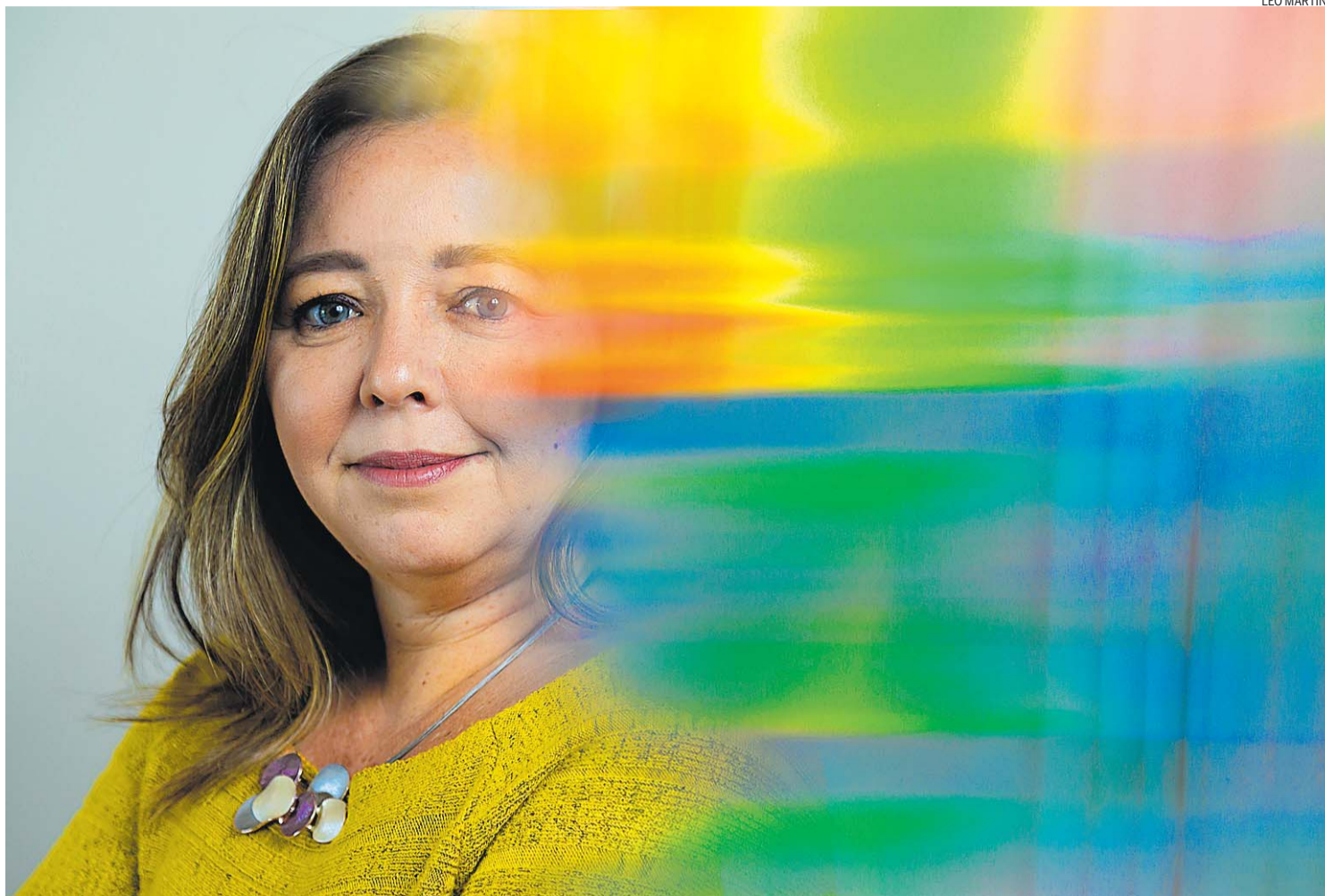
— Foi o trabalho que me recuperou — diz. — Para uma pessoa que está com transtorno mental, é essencial conviver com as pessoas, ocupar a cabeça e se sentir útil. A depressão mexe com a memória, com a concentração, e o trabalho me devolveu isso.

Nogueira foi selecionado a partir do Projeto de Inclusão Social pelo Trabalho de Usuários da Rede de Saúde Mental (Pistrab), do Núcleo de Saúde Mental e Trabalho (Nusamt) da Secretaria de Trabalho e Renda do Estado do Rio. O projeto faz a ponte entre pacientes e empresas.

— São pessoas que querem trabalhar, e os tratamentos e medicamentos hoje disponíveis tornam as relações profissionais totalmente possíveis para elas. Mas há um descompasso no social. Falta acesso ao mercado de trabalho — diz a psicóloga e psicanalista Doris Rangel Diogo, coordenadora do Polo Pistrab no Centro Psiquiátrico Rio de Janeiro.

CAMPEÃO DE ANSIEDADE

Embora muitas empresas venham se pautando em temas de diversidade, a inclusão de profissionais com algum histórico de transtorno mental



Do diagnóstico à inspiração. Dyene Galantini transformou sua vivência com o transtorno bipolar em livro e projeto para conscientizar pessoas e empresas



“Depressão mexe com a concentração, com a memória, e o trabalho me devolveu isso”

Manoel Nogueira,
Repositor no SuperPrix e paciente do Pistrab

caminha lentamente. No fim de 2019, 48% dos pacientes atendidos no Pistrab e elegíveis para o trabalho ainda esperavam uma oportunidade.

Tampouco existem leis de incentivo à contratação dessas pessoas no país, que é o mais ansioso do mundo (com 20 milhões de casos) e o quinto mais deprimido (com 12 milhões de casos). Algumas são incluídas pela Lei de Cotas, que estabelece que empresas com cem ou mais empregados preencham parte

das vagas com pessoas com deficiência física ou intelectual. Mas o termo, amplo demais, perpetua exclusões.

— Muitas vezes as empresas buscam pessoas com deficiências leves ou escolhem alguma deficiência específica, mantendo o raciocínio de exclusão — diz Doris.

Não à toa, pessoas com diagnóstico de transtorno mental têm receio de admiti-lo a potenciais empregadores. A consultora autônoma Fabiana (ela prefere omitir o sobrenome), de 44 anos, deixou a carreira de executiva em São Paulo em meio a uma depressão. Tempos depois, com um diagnóstico de transtorno bipolar e tratamento estabilizado, ela tentou retomar a atividade profissional, mas não foi fácil.

— Estava há muito tempo afastada e criei coragem. Mas, na entrevista para uma empresa, fiquei com medo de perguntarem (sobre

transtorno). O que eu diria? Mentiria? — lembra. — Existem empresas que perguntam sobre isso e não contratam. E isso acaba com a pessoa que recebeu um diagnóstico, mas tem plena condição de exercer qualquer função.

RECORDE DE AFASTAMENTOS

No mês passado, Fabiana e uma amiga, a psicóloga Lucy Portela, fundaram um movimento para combater o estigma de pessoas com diagnósticos de transtorno mental no mercado. Da experiência delas, nasceu o Worthy-minds (Mentes que valem).

— O projeto tem o apelo da arte como cura. Há uma vitrine para a exibição de trabalhos. É também um espaço de acolhimento, de depoimentos. E oferecemos apoio a pessoas com o diagnóstico, além de rodas de conversas em empresas — explica Fabiana.

Não há dados oficiais no

país sobre trabalhadores com diagnóstico de transtorno mental, e é difícil saber se a ausência de informações causa o estigma ou se o estigma alimenta a falta de dados.

Segundo o Ministério do Trabalho e Previdência, os dados disponíveis referem-se aos afastamentos (temporários ou permanentes) relacionados a transtornos mentais. Em 2020, foram concedidos 285.221 benefícios de auxílio-doença relacionados a essa causa — o maior patamar dos últimos 14 anos e a terceira maior causa de concessão desse tipo de benefício do INSS no ano passado.

— A Organização Mundial da Saúde alerta que uma em cada quatro pessoas sofrerá com um transtorno de mente ao longo da vida. Apesar disso, são raras as empresas que mantêm um programa de saúde psicológica e emocional para seus empregados. A

maioria dos casos ainda é tratada como tabu — diz Antônio Geraldo da Silva, presidente da Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP).

Com tratamento estabilizado, diz Silva, não há nenhum empecilho à atividade profissional de pessoas com diagnóstico de transtorno mental. O estigma acaba relacionado ao desconhecimento na sociedade, que por sua vez leva ao preconceito, discriminação e distanciamento desse grupo, diz o presidente da ABP:

— Quando o trabalhador apresenta uma condição cardiovascular, diabetes ou até mesmo trauma ósseo, como ele é tratado pelo médico do trabalho? Por que esse tratamento muda quando falamos de depressão, esquizofrenia ou transtorno bipolar?

APOIO FEZ DIFERENÇA

Há exceções, e elas inspiram otimismo. A executiva Dyene Galantini, de 46 anos, foi diagnosticada com transtorno bipolar há 16 anos. Passou por internação, tratamento, grupos de apoio. Mergulhou fundo no estudo do diagnóstico. Quando melhorou, decidiu contar a amigos e colegas de trabalho, mas com medo.

— Para minha surpresa, meu chefe me apoiou e disse para assumir quem eu era — lembra ela, que é diretora de Marketing Global da consultoria IHS Markit.

Em 2017, ela publicou o livro “Vencendo a mente”, que deu origem a um projeto homônimo, com palestras em escolas, organizações e empresas.

— Minha meta é a conscientização. Para as pessoas buscarem tratamento, e para as empresas e escolas verem que não somos diferentes — diz. — Quem tem transtorno mental e está estabilizado vive em segredo, porque tem medo do preconceito. E quem não está estabilizado não tem referências. As pessoas precisam ver que existe um futuro possível.

Saúde mental dos trabalhadores piorou na pandemia

Em pesquisa, 70% se dizem nervosos, tensos ou preocupados, mas minoria tem apoio. Movimento conscientiza empregadores

SÃO PAULO

Apesar de saúde mental ainda ser tabu na relação entre funcionários e empresas, o tema tem um apelo crescente, que foi reforçado na pandemia. Desde o início da crise sanitária global que também afetou relações pessoais e profissionais, a saúde mental dos trabalhadores brasileiros piorou. Ao menos 70% se dizem mais nervosos, tensos ou preocupados nesse um ano e meio sob a ameaça da Covid e com muita gente trabalhando em casa. Os dados são de um estudo inédito realizado pelo movimento #MenteEmFoco com o Instituto Brasileiro de Pesquisa e Análise de Dados (IBPAD).

Ansiedade acentuada foi citada por 55%, além de estresse (51%) e tristeza (49%). Dos ouvidos, 62% disseram que a empresa onde trabalham não ofereceu qualquer suporte relacionado à saúde mental.

— É preciso trazer consciência sobre a saúde mental, e as empresas têm papel nisso. A pesquisa indica essa urgência

— diz o diretor executivo do IBPAD, Max Stabile.

Também chama atenção o fato de poucos procurarem ajuda especializada. Só 16% foram a psicólogos ou psiquiatras. A maioria (57%) não buscou ajuda, e os demais recorreram a familiares ou amigos.

— Existe uma percepção de que faz parte sentir-se tenso, nervoso ou preocupado quando se trabalha muito. Há uma naturalização de que o mundo do trabalho é assim mesmo — observa Stabile. — Mas isso é preocupante, porque todos estão passando por isso e falando pouco ou quase nada. Não se pede ajuda. É papel das empresas mostrar que a cultura corporativa não deve ser essa.

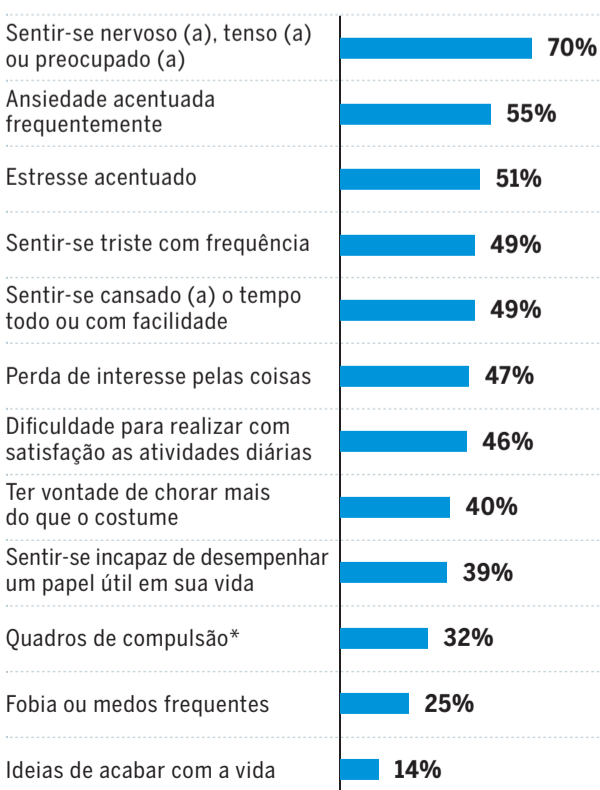
Entre os ouvidos, 29% relataram dificuldade de exercer alguma função por não se sentirem bem mentalmente, o que afeta também as empresas. Acumulam mais sintomas os jovens de até 34 anos.

Nesse cenário, a Rede Brasil do Pacto Global da ONU e a In-Press Porter Novelli, em parceria com a Sociedade Brasi-

SOFRIMENTO PSÍQUICO

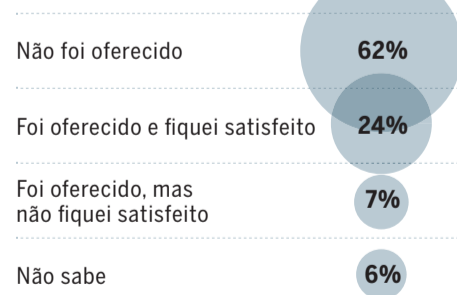
Uma pesquisa realizada em julho pelo movimento #MenteEmFoco com o Instituto Brasileiro de Pesquisa e Análise de Dados (IBPAD) entre 1.009 profissionais de todos os estados do país retratou os prejuízos à saúde mental na pandemia

Reações que surgiram ou aumentaram desde o início da pandemia

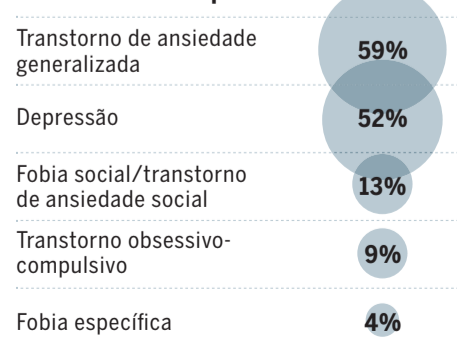


*Vontades excessivas ou repetidas na alimentação, compras ou jogos

Suporte relacionado à saúde mental oferecido pela empresa durante a pandemia



Diagnósticos mais citados entre os que tiveram algum transtorno mental durante a pandemia



Fonte: IBPAD/#MenteEmFoco

Editoria de Arte

leira de Psicologia, lançaram o #MenteEmFoco, que convida empresas a se comprometerem com a saúde mental no ambiente de trabalho.

— Vivemos uma pandemia de burnout. Mas, muitas vezes, falar de saúde mental é visto como sinal de fraqueza. Um dos objetivos é quebrar isso — diz Carlo Pereira, diretor executivo da Rede Brasil do Pacto Global da ONU.

Já aderiram à iniciativa 38 empresas, com mais de 200 mil empregados. Elas se comprometem a ter profissionais de referência para atendimento e aconselhamento e a promover ações em favor da saúde mental e da redução do estigma. A meta é superar mil empresas e 10 milhões de pessoas até 2030. (Elisa Martins)

A líder em gestão ambiental.

ambipar.com