



# Panorama da saúde mental no Brasil





**19 milhões**

**de brasileiros sofrem com a ansiedade e depressão diariamente**

Falar sobre saúde mental foi tabu na sociedade por muito tempo, e números como esse só mostram que ainda temos muito caminho para pavimentar. É por isso que campanhas como a de **Setembro Amarelo** e a de **Janeiro Branco** se fazem necessárias – elas trazem mais visibilidade à causa e incentivam aqueles que estão sofrendo a procurarem por ajuda.

## Causas de morte

2ª

1ª

3ª  
**Suicídio**

Entre jovens de 15-29 anos

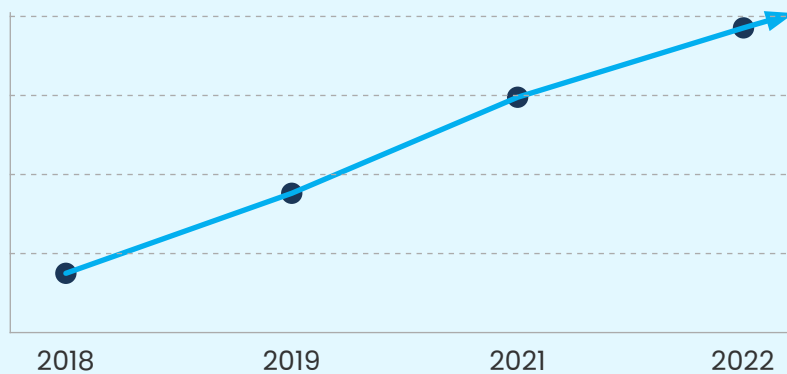
**44 suicídios  
por dia em  
2022**



É por isso que  
precisamos falar  
sobre **saúde mental**.

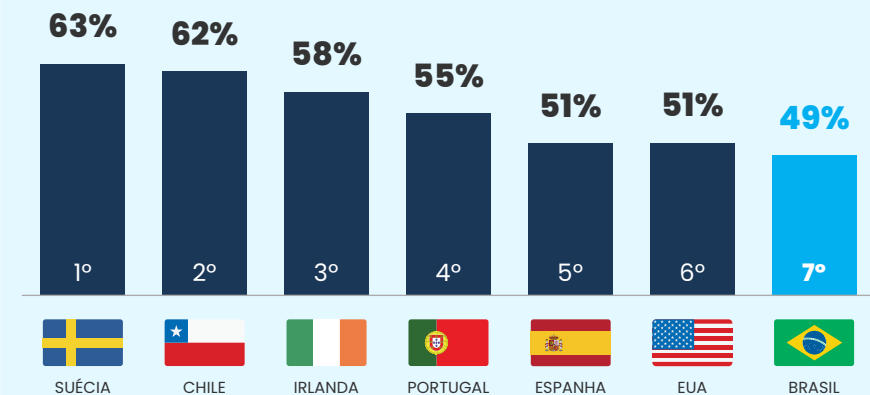
Algo que é um sinal de alerta, ao mesmo tempo que minimamente positivo: **os brasileiros estão cada vez mais preocupados com a saúde mental**. Enquanto isso significa que estamos prestando mais atenção à nossa psique, essa informação não pode ser jogada sem a associarmos com o subsequente aumento nos casos de transtornos mentais.

### Preocupação com a saúde mental aumentou 3 vezes em quatro anos\*



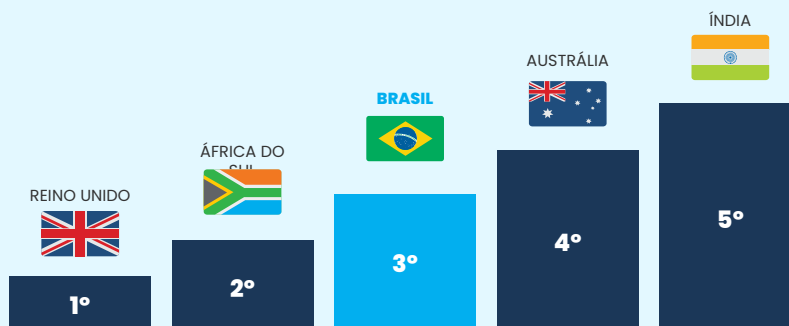
\*Dados de 2020 não foram coletados

### O Brasil é o 7º país mais preocupado com a saúde mental



Além disso, nosso país também se destacou em outro ranking: **temos o terceiro pior índice de saúde mental entre 64 países estudados**. No relatório anual do Estado Mental do Mundo, o Brasil pontuou 52,9 MHQ (Mental Health Quotient, ou Quociente de Saúde Mental), com 33,5% dos brasileiros entrevistados relatando múltiplos sintomas.

### Os piores índices de saúde mental no mundo



Isso só reforça a importância de incentivarmos o cuidado em todos os aspectos de nossas vidas. Como sociedade, precisamos avançar e ampliar o debate, para que todos os brasileiros tenham o suporte que precisam para começar a cuidar de sua saúde mental.



**E por falar no cuidado em todos os aspectos de nossas vidas...**

## A saúde mental no ambiente de trabalho

Nós passamos a maior parte da vida trabalhando. Além do tempo que se passa no expediente, aqueles que não contam com a opção de trabalho remoto também adicionam o tempo se deslocando na ida e na volta do trabalho, restando pouco para lazer e descanso.

Somando isso a um ambiente de trabalho que pouco valoriza a saúde mental do trabalhador, que não tem uma cultura de feedbacks ou uma comunicação saudável, o resultado é uma comunidade cada vez mais doente psicologicamente.



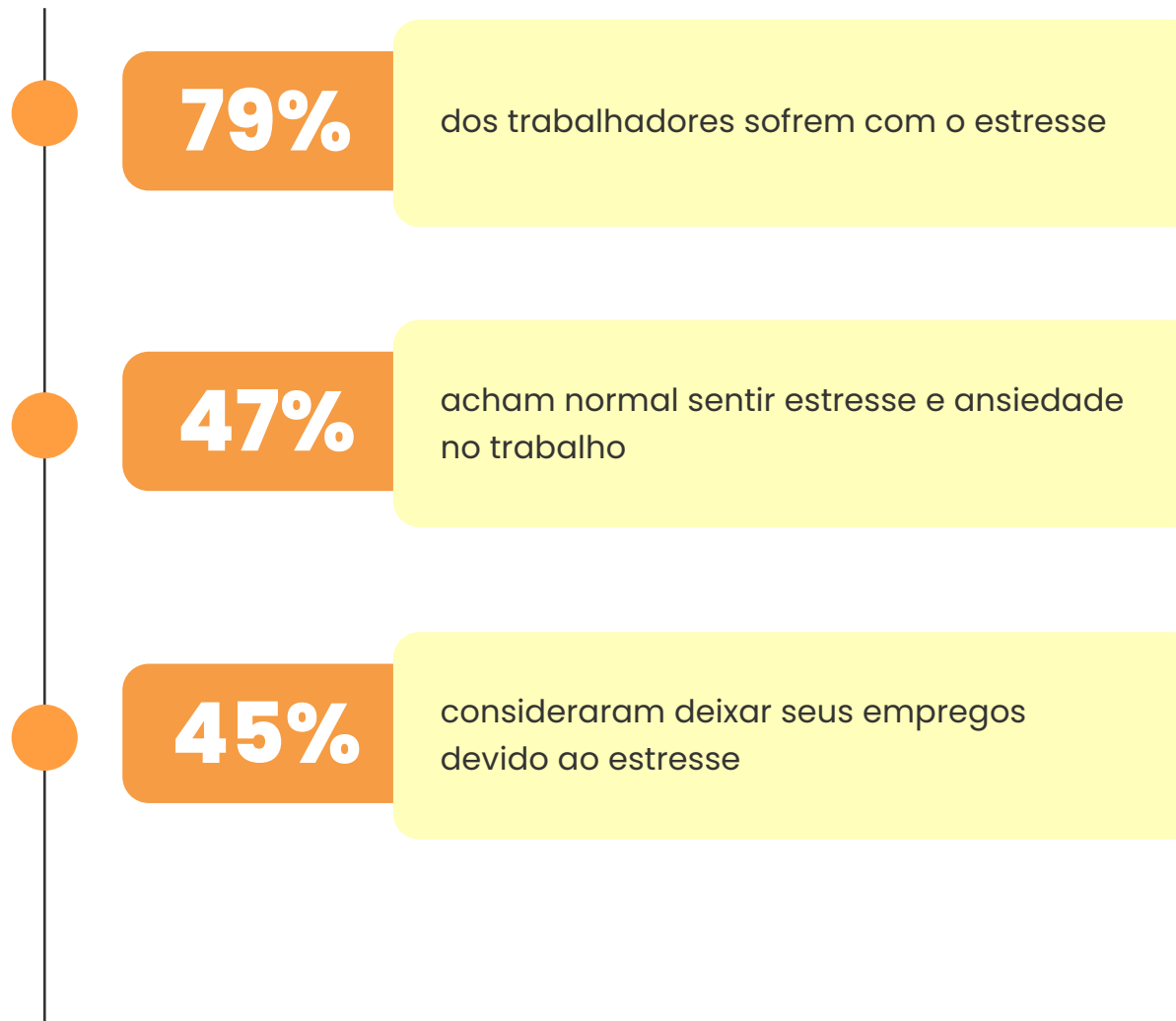
Essa é a média de tempo que os brasileiros passam trabalhando – quase *3 horas a mais que a média mundial de 36,8.*

# 12 bilhões de dias de trabalho

são perdidos anualmente  
por causa da depressão e  
da ansiedade



## Uma pesquisa da Capita revelou informações importantes sobre o estresse no trabalho em escala mundial





## Muito mais que um sofrimento individual ou pontual...

Entre aqueles que sofrem com o estresse por causa do trabalho:



**25%**

aumentaram o  
uso de álcool



**28%**

descontam o estresse  
em suas famílias



**15%**

aumentaram o consumo  
de cigarros

A saúde mental é uma emergência de saúde pública. O sofrimento individual com transtornos mentais já é preocupante o suficiente, mas ele também culmina em uma série de outros problemas, como o abuso de substâncias lícitas ou ilícitas e o sedentarismo. E, como vimos, também pode afetar gravemente as pessoas no círculo social e familiar do colaborador.



## No Brasil, **1 a cada 4 pessoas** sofrem com burnout<sup>1</sup>

A maioria delas têm menos de 30 anos.

<sup>1</sup> síndrome de esgotamento mental, considerada uma doença ocupacional pela OMS desde 2021

Segundo o INSS, em 2022:



Uma empresa que cuida do seu time integralmente não ganha apenas com a redução em afastamentos, como também conta com uma equipe mais feliz, produtiva e harmoniosa.

## Mas... como uma empresa pode agir para melhorar a saúde mental de seus colaboradores?

Oferecendo benefícios relacionados à saúde mental, como plano de saúde ou parceria com clínicas de psicologia ou plataformas de psicologia online

Promovendo rodas de conversa sobre o tema

Incentivando a comunicação não-agressiva e o desenvolvimento de uma mentalidade de cooperação entre o time, ao invés de competição

Mapeando o uso do plano de saúde com foco em dados sobre utilização em psicologia



Olha só um exemplo prático disso:

## **Como ajudamos uma empresa de 12 mil funcionários no cuidado com a saúde mental**

**EMPRESA:** Ramo de beleza e cosméticos

**QUANTIDADE DE FUNCIONÁRIOS:** Mais de 12 mil

**CONTEXTO:** Estruturou no início da pandemia uma **área para atendimento de saúde mental** e em 2021, procurou a **Wellbe** para entender melhor o cenário do **adoecimento mental da população** e criar critérios de elegibilidade para o programa de saúde mental da empresa.

## **Plano de ação**

A partir das necessidades da empresa, realizamos uma análise inicial com inúmeras bases de dados: de sinistralidade, de afastamento, de PBM e de atendimentos ocupacionais. Após avaliação dos resultados, ficou clara a necessidade de um olhar atento para esta população, pois era a que gerava mais custos para o plano de saúde e a que mais se afastava do trabalho – **em maior frequência e por mais tempo.**

Foram definidos, então, **critérios para eleger colaboradores para o programa de saúde mental**, por nível de adoecimento, com base em dados.

**Toda a linha de cuidado foi desenhada para poder identificar e cuidar destes colaboradores.** Aqueles mais adoecidos, por exemplo, passam por avaliação psiquiátrica e são estimulados a realizar consultas com psicólogos, no local de trabalho ou de maneira remota. Naquelas áreas onde a prevalência de adoecimento é maior, as lideranças passaram por capacitação para desmistificação sobre o tema, a fim de já realizar o primeiro acolhimento.

## Resultados

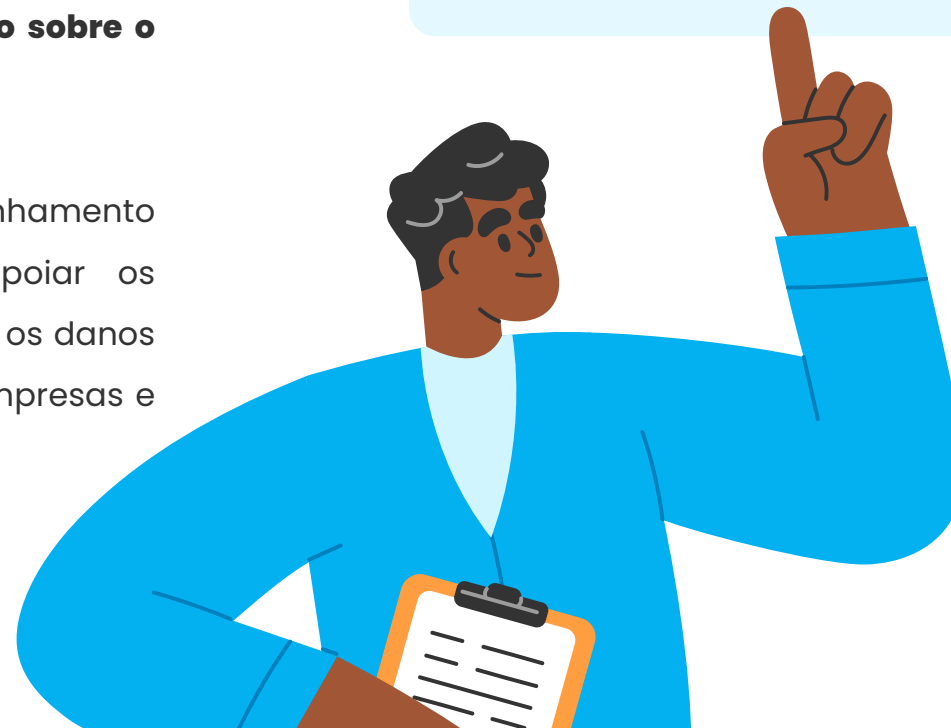
Com a estruturação do programa orientado por dados e definição dos critérios de elegibilidade, **a empresa passou a atender mais colaboradores e de forma antecipada, evitando possíveis agravamentos.** Em 12 meses, o **custo e a frequência com terapias no plano de saúde reduziram**, bem como as internações psiquiátricas e os afastamentos por longos períodos.

## Recapitulando

- Os números sobre saúde mental no Brasil e no mundo são assustadores e **nós precisamos agir imediatamente para reverter esse quadro;**
- Levando em consideração o protagonismo que o trabalho exerce na vida das pessoas, **as empresas têm um papel fundamental no combate ao adoecimento mental e na conscientização sobre o tema;**
- Com a análise de dados e acompanhamento constante, é mais do que possível apoiar os colaboradores nos tempos difíceis e reduzir os danos que os transtornos mentais causam nas empresas e nos seus times.



**O cuidado com a saúde mental é urgente e necessário. Não tenha medo de procurar ajuda e incentive os outros a fazer o mesmo!**





Material desenvolvido por Wellbe

