

TEXTO 1

OMS e OIT publicam novas diretrizes sobre saúde mental no trabalho

Novas diretrizes globais da Organização Mundial da Saúde (OMS) sobre saúde mental no trabalho foram publicadas nesta quarta-feira (28). As recomendações destacam a importância de ações para enfrentar rotinas insalubres, como cargas de trabalho pesadas, comportamentos negativos e outros fatores que criam angústia no trabalho.

As novas diretrizes também foram explicadas em termos de estratégias práticas para governos, empregadores e trabalhadores e suas organizações, nos setores público e privado, em um documento da Organização Internacional do Trabalho (OIT) publicado na mesma data, em parceria com a OMS.

“É hora de se concentrar no efeito prejudicial que o trabalho pode ter em nossa saúde mental”, declarou o diretor-geral da OMS, Tedros Adhanom Ghebreyesus. Segundo dados da organização, cerca de 15% dos adultos em idade ativa vivem com algum transtorno mental.

Estima-se que 12 bilhões de dias de trabalho são perdidos anualmente devido à depressão e à ansiedade, o que custa à economia global quase um trilhão de dólares. Ações concretas em resposta a tal realidade foram pedidas nesta semana pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e pela Organização Internacional do Trabalho (OIT).

Publicada nesta quarta-feira (28), as novas diretrizes da OMS sobre saúde mental no trabalho (“WHO Guidelines on mental health at work”) recomendam que riscos para a saúde mental no ambiente de trabalho sejam enfrentados, como cargas de trabalho pesadas, comportamentos negativos e outros fatores que criam angústia no trabalho. Pela primeira vez, também foi recomendado o treinamento de gerentes, para capacitá-los a responder aos trabalhadores e às trabalhadoras em perigo e evitar a construção de ambientes de trabalho estressantes.

O trabalho, destaca a OMS, amplifica questões sociais mais amplas que afetam negativamente a saúde mental, incluindo discriminação e desigualdade. O bullying e a violência psicológica (também conhecidos como “mobbing”) são as principais queixas de assédio no local de trabalho que têm um impacto negativo na saúde mental.

As diretrizes também recomendam melhores maneiras de acomodar as necessidades dos trabalhadores e das trabalhadoras com condições de saúde mental, a partir de intervenções que apoiem seu retorno ao trabalho e, para as pessoas com condições graves de saúde mental, que facilitem a entrada no emprego remunerado.

TEXTO 2

Como o excesso de trabalho afeta a saúde

No estudo, publicado na revista científica *Environment International*, os pesquisadores analisaram sistematicamente dados de longas jornadas de trabalho, definidas como 55 horas ou mais por semana; seus impactos na saúde; e as taxas de mortalidade na maioria dos países, entre 2000 e 2016. Os autores controlaram fatores como gênero e nível socioeconômico, para extrair os efeitos genuínos do excesso de trabalho na saúde.

O estudo constatou que o excesso de trabalho é o maior fator de risco para doenças ocupacionais, sendo responsável por cerca de um terço da carga total de doenças relacionadas ao trabalho.

"Eu, pessoalmente, como epidemiologista, fiquei extremamente surpreso quando calculamos esses números", diz Frank Pega, especialista técnico da OMS e principal autor do artigo.

"Fiquei extremamente surpreso com o tamanho do fardo."

Ele descreve os resultados como moderados, embora clinicamente significativos.

Há duas maneiras principais pelas quais o excesso de trabalho pode reduzir a saúde e a longevidade. Uma delas é o impacto biológico do estresse crônico, com um aumento nos hormônios do estresse, levando à pressão arterial e colesterol elevados.

Em seguida, vêm as mudanças de comportamento. Essas longas jornadas podem significar dormir pouco, não se exercitar muito, consumir alimentos que não são saudáveis e fumar e beber para lidar com a situação.

E há motivos específicos para nos preocuparmos com o excesso de trabalho, tanto durante a pandemia de covid-19 quanto na vida que teremos depois. A pandemia intensificou algumas tensões laborais, criando novas formas de esgotamento no ambiente de trabalho.



(21) 99461-8818
(21) 97894-7490



EXPLICADORESNET

WWW.EXPLICADORES.NET.BR

TEXTO 3



A partir dos textos acima e do seu conhecimento de mundo, faça um texto dissertativo-argumentativo sobre o seguinte tema: **o excesso de trabalho e a saúde mental do brasileiro no século XXI.**

Atribua um título ao seu texto.



(21) 99461-8818
(21) 97894-7490



EXPLICADORESNET

WWW.EXPLICADORES.NET.BR