RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Terca-Feira, 17 de Novembro de 2026

O Dia do Trabalhador e a urgência da saúde mental nas empresas

FRED GAHYVA

Fred Gahyva

O 1º de Maio, Dia do Trabalhador, é uma data que nos convida à reflexão sobre os direitos, os desafios e as condições daqueles que constroem o desenvolvimento do nosso país com o suor diário de seu trabalho. Quero colocar em destaque um tema que, embora silencioso, tem gritado por atenção dentro de empresas públicas e privadas: a saúde mental dos trabalhadores.

Por muito tempo, saúde no trabalho foi entendida apenas como ausência de acidentes ou doenças físicas. Hoje, já não podemos mais ignorar que a saúde mental é parte fundamental do bem-estar e da produtividade. Não se trata apenas de uma preocupação individual, mas de uma questão social, econômica e de responsabilidade coletiva.

Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) indicam que o Brasil está entre os países com maior índice de transtornos de ansiedade no mundo. No ambiente corporativo, isso se manifesta em forma de esgotamento, estresse crônico, depressão, burnout e afastamentos cada vez mais frequentes. As consequências não recaem apenas sobre o trabalhador e sua família, mas também sobre as empresas, que perdem talentos, veem sua produtividade cair e seus custos aumentarem.

Precisamos, urgentemente, repensar a forma como o trabalho é organizado. A pressão por metas inatingíveis, jornadas exaustivas, falta de reconhecimento, ambientes hostis e a ausência de apoio emocional são fatores que adoecem. Não se trata de fragilidade individual, mas de condições estruturais que precisam ser transformadas.

Como vereador por Cuiabá, acredito que é papel do poder público criar leis e fiscalizar, mas também é papel das empresas assumirem a responsabilidade de construir ambientes mais humanos.

É necessário implementar ações concretas, como:

• Programas de saúde mental com acompanhamento psicológico e psiquiátrico, quando necessário;

• Capacitação de lideranças para identificar sinais de adoecimento e promover um clima organizacional mais acolhedor;

• Políticas de prevenção ao assédio moral e sexual, com canais seguros de denúncia;

• Flexibilização de jornadas, quando possível, para permitir o equilíbrio entre vida pessoal e profissional;

• Promoção de espaços de escuta ativa, onde o trabalhador se sinta valorizado e ouvido;

• Ginástica laboral semanal, integrada à rotina das equipes, como forma de reduzir tensões, melhorar a postura e estimular o convívio saudável;

• Palestras regulares com nutricionistas, oferecendo orientações práticas sobre alimentação balanceada no dia a dia, o que impacta diretamente no humor e na disposição.

Além disso, é fundamental romper o estigma que ainda cerca os transtornos mentais. Buscar ajuda não é fraqueza, é coragem. E criar ambientes onde as pessoas se sintam seguras para falar sobre suas emoções é um passo essencial para um futuro mais saudável e produtivo.

O trabalhador não é apenas uma peça da engrenagem econômica. É um ser humano com sentimentos, limites, sonhos e necessidades. E se queremos uma sociedade mais justa, mais desenvolvida e mais feliz, precisamos começar reconhecendo isso.

Neste Dia do Trabalhador, deixo aqui meu compromisso de seguir lutando por políticas que coloquem a saúde mental como prioridade nas discussões sobre trabalho. Que cada empresa, cada gestor, cada colega de equipe possa também fazer essa reflexão. Porque cuidar de quem trabalha é cuidar do que realmente importa.

Fred Gahyva é *vereador por Cuiabá*