RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Sexta-Feira, 20 de Novembro de 2026

A importância do cuidado da saúde mental pelas empresas

WIGOR MARQUES

Wigor Marques

Diante do cenário atual, a saúde mental é um tema amplamente discutido e de extrema importância. Mais do que a simples ausência de problemas, a saúde mental é compreendida como um estado no qual o indivíduo está suficientemente bem para lidar com as diversas e imprevisíveis situações cotidianas.

Afinal, viver no mundo contemporâneo implica enfrentar, diariamente, as complicações causadas pelo ritmo intenso da vida e pela fragilidade aparente de algumas relações, contratempos que podem prejudicar nossas interações sociais a médio e longo prazo.

Para a Organização Mundial da Saúde (OMS), a saúde mental refere-se a um estado de bem- estar no qual o indivíduo desenvolve suas habilidades pessoais, consegue lidar com as emoções da vida, trabalha de forma produtiva e está apto a contribuir para sua comunidade.

O Hospital Santa Helena é uma instituição que, além de ajudar inúmeros pacientes, também se preocupa com seus colaboradores e eu sou um exemplo disso. Em 2019, fui diagnosticado com depressão e tentei suicídio. Após esses acontecimentos, meu psiquiatra recomendou meu afastamento do trabalho para que eu pudesse me tratar e, assim, retornar ao meu papel no hospital.

No entanto, optei por continuar trabalhando durante o tratamento, pois ficar em casa, sozinho, enquanto meus pais trabalhavam, poderia não ser bom para mim. Solicitei ao médico, em conjunto com a direção do hospital, para continuar desempenhando minhas funções normalmente na instituição. Recebi o carinho e apoio de todos, e sempre digo que minha melhora se deu, em grande parte, devido a esse afeto.

Sou grato ao hospital por seu olhar humano e por sempre nos auxiliar em todos os aspectos de nossas vidas. Após essa fase, evoluí significativamente. Concluí minha graduação, fiz especializações e, hoje, além de trabalhar no hospital há dez anos, sou professor no período noturno, onde compartilho meu conhecimento e o aplico na prática com meus alunos.

Que possamos sempre lembrar que não devemos falar sobre saúde mental apenas no mês de setembro, mas sim durante o ano todo. Que setembro seja um mês para falarmos de coisas positivas e para ressaltarmos o quanto estamos evoluindo, lembrando sempre que a saúde mental importa. Posso dizer, e aproveito este artigo como testemunho, que uma empresa que pensa no colaborador pode sim salvar muitas vidas, e foi isso que aconteceu comigo!

Que este texto possa mostrar a muitos empreendedores, presidentes e gestores que o olhar para o outro é significativo. A gratidão que carrego reflete diretamente em meu trabalho, e aqui me sinto em família. Que possamos sempre replicar bons exemplos! Cuide de você, cuide da sua equipe!

Wigor Marques *é analista de recursos humanos do Hospital Beneficente Santa Helena*