

# Declaração do México sobre saúde mental e trabalho: chamada para ação

Declaration of Mexico on mental health and work: a call for action

Durante o 6º Congresso Internacional sobre Organização do Trabalho e Fatores Psicossociais – WOPS – da *International Commission on Occupational Health/Comissão Internacional de Saúde Ocupacional (ICOH)*, foi realizado um Painel de Discussão sobre *Prioridades na Saúde Mental e Física do Trabalhador*, com a participação de especialistas do Brasil, Colômbia, Estados Unidos e Organização Pan-Americana da Saúde, incluindo trocas e contribuições de todos os participantes no congresso.

Com base em diversas considerações contextuais relativas ao mundo do trabalho, o diálogo entre os especialistas e o público e as conclusões do painel, os organizadores do congresso declaram que:

1. Como resultado da globalização, dos efeitos da tecnologia da informação, da comunicação de massa e muitas destas ferramentas feitas por seres humanos, a vida do século XXI gerou uma variedade substancial de estressores no mundo do trabalho e muito além dele, tornando inexistentes as barreiras geográficas e temporais; igualmente, também parecem ter sido apagados os limites entre a vida privada e profissional das pessoas.
2. Há uma relação intimamente entrelaçada entre saúde mental e trabalho, que contempla a definição formulada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e o abrangente *Plano de Ação para a Saúde Mental, 2013-2020* da OMS, lançado e adotado na 66ª Assembleia Mundial da Saúde (WHO, 2017), largamente estendido a fim de reforçar a liderança e governança efetivas em saúde mental e implementar estratégias de promoção e prevenção em saúde mental.
3. Evidências demonstram que estressores na vida cotidiana, incluindo aqueles originados pelas iniquidades no trabalho (conteúdo do trabalho) e nas condições de trabalho (contexto do trabalho) (WHO, 2016) podem ter consequências desastrosas para a saúde e o bem estar do trabalhador. Uma delas é a predominância das permanentes comunicações do trabalho invadindo a vida pessoal, familiar e de lazer, gerando um desequilíbrio que afeta a saúde do trabalhador em todas as dimensões: física, mental, psicológica, familiar, espiritual e de saúde social.
4. A identificação, diagnóstico e visibilidade dos distúrbios da saúde mental, incluindo transtornos depressivos maiores, ansiedade e transtornos bipolares e transtornos de estresse agudo e pós-traumático, estão ligados às condições ocupacionais e empregatícias. Essa associação está refletida na declaração da epidemia global de “*Estresse no Ambiente do Trabalho, um desafio coletivo*” realizada pela Organização Internacional do Trabalho (OIT) em 2016 (ILO, 2016) e na campanha mundial da OMS “*Falemos sobre a depressão*”, lançada durante o Dia Mundial da Saúde, em 2017 (WHO, 2017).
5. A responsabilidade desses problemas identificados no ambiente de trabalho frequentemente recaem sobre o trabalhador, e este fato leva a um viés nas soluções para a implementação de ações sob a perspectiva da “autogestão em saúde”. Ao deixar de abordar as causas básicas dos problemas presentes no ambiente de trabalho, os estilos gerenciais, ou a maneira como atuam as organizações, negligenciam-se as medidas para prevenção e controle das causas dos transtornos mentais, emocionais ou do humor.
6. A necessidade de priorizar ações preventivas para melhorar a saúde e o bem estar do trabalhador, com uma abordagem holística e de gênero, pode ser efetivada:
  - a. Estimulando os empregadores a compreender que os trabalhadores são o seu bem mais valioso e a priorizar a saúde do trabalhador em sua política, missão, visão, valores e metas;

- b. Conscientizando acerca da saúde mental através da escuta e do diálogo com administradores e trabalhadores, assim como traduzindo conhecimentos e disseminando informações para conscientizar a sociedade como um todo;
  - c. Utilizando monitoramento e eventos sentinela para antecipar sinais precoces de perturbações da saúde mental no ambiente de trabalho antes de que se tornem um problema real;
  - d. Focalizando a prevenção na abordagem de problemas que afetam principalmente populações de trabalhadores jovens, evitando decisões extremas, tais como o suicídio;
  - e. Utilizando abordagens holísticas de longo prazo nos cuidados à saúde e nos serviços de saúde ocupacionais, capazes de fornecer soluções multidisciplinares, abrangentes e sustentáveis para problemas da saúde mental e física do trabalhador;
  - f. Implementando intervenções no ambiente de trabalho a partir de diversos pontos setoriais de vista (saúde, trabalho, educação, indústria, etc.) com uma perspectiva com múltiplos níveis, envolvendo a administração, os trabalhadores, as famílias, a sociedade e as instituições de saúde e ocupacionais;
  - g. Promovendo pesquisas para compreender como as sociedades modernas geram um modo de vida estressante e condições de trabalho que afetam todas as dimensões da saúde do trabalhador e procurando maneiras para construir resiliência;
  - h. Criando e impondo uma cultura de saúde entre os jovens nos níveis básicos da educação, preferentemente antes de que os adultos jovens ingressem no mercado de trabalho;
  - i. Promovendo políticas públicas baseadas em evidências para incrementar a promoção da saúde mental para toda força de trabalho.
7. Estimular o planejamento e a implementação de atividades ou programas de *promoção da saúde mental do trabalhador*<sup>1</sup> como soluções efetivas para melhorar as condições de trabalho e emprego, incluindo:
- a. O uso de abordagens interativas e participativas altamente efetivas, envolvendo trabalhadores e gestores;
  - b. Mudanças nos estilos gerenciais visando a geração de ambientes saudáveis de trabalho, e a erradicação da exploração, discriminação, iniquidades e outras formas de trabalho injusto;
  - c. O uso de ferramentas e práticas da psicologia ocupacional e da psicologia positiva, levando em conta gênero, faixa etária, multiculturalismo, aspectos étnicos, diferenças entre gerações, entre outras, que coexistem nas populações de trabalhadores;
  - d. O incremento da implementação de uma cultura de ambientes saudáveis de trabalho, que possa melhorar o desempenho, a produtividade e o bem estar do trabalhador;
  - e. O uso de abordagens em níveis múltiplos para a promoção de estilos saudáveis de vida no nível individual; promoção de fatores protetores no nível empresarial; estimulação da flexibilidade e da adaptação às contínuas mudanças no mundo do trabalho; e aprendizagem a partir de experiências e boas práticas a fim de replicá-las;
  - f. Estimulação de diálogo permanente entre governo e sociedade, envolvendo todas as partes interessadas (sindicatos, empregadores, universidades, pesquisadores, associações profissionais de saúde e segurança no trabalho (SST), sistemas de saúde, serviços de SST, etc.) a fim de compreender a necessidade de se mudar o trabalho público e as políticas de saúde que afetam a saúde do trabalhador;
  - g. Ter em mente que os modelos macroeconômicos impõem certas regras e restrições ao desempenho e à produtividade no emprego, particularmente no caso de pequenas e médias empresas, assim como dos trabalhadores informais e autônomos;
  - h. Compreender e abordar a complexidade dos problemas da saúde do trabalhador causados dentro e fora do ambiente de trabalho, através de uma abordagem holística capaz de fornecer serviços e suporte multidisciplinares dentro dos sistemas nacionais de saúde;
  - i. Assegurar a coleta, registro e análise de dados e documentar as experiências que fornecem as evidências das soluções bem ou mal sucedidas.
8. Promover e implantar soluções alternativas capazes de contribuir na construção de ambientes de trabalho e sociedades saudáveis, produtivas, felizes e resilientes, tais como:

1. A promoção da saúde envolve ações visando criar condições e ambientes de vida que deem suporte à saúde mental e permitam às pessoas adotarem e manterem estilos de vida saudáveis. As mesmas incluem uma série de ações para aumentar as possibilidades de que mais pessoas vivenciem uma melhor saúde mental (WHO, 2016).

- a. Uso das evidências de experiências e soluções práticas;
- b. Promoção de pesquisas quantitativas e qualitativas orientadas para intervenções/ações;
- c. Incremento de práticas democráticas na tradução do conhecimento e na disseminação da informação;
- d. Estimulação da participação de todas as partes interessadas e do uso das comunicações modernas, através de redes e comunidades de práticas focalizando o tema da saúde mental e o trabalho;
- e. Disseminação da informação através da tecnologia da informação e das mídias sociais;
- f. Integração das políticas públicas e autoridades de saúde na execução de programas de saúde do trabalhador no ambiente de trabalho, abordando a saúde individual como um todo;
- g. Reforço à aplicação da psicologia organizacional e positiva na abordagem da saúde mental e trabalho, assim como do trabalho e o estilo de vida;
- h. Manutenção de um espírito de observação construtiva e crítica objetiva na análise das questões relacionadas à saúde do trabalhador no ambiente de trabalho, e geração de soluções inovadoras para mudar as formas e o futuro do trabalho.

Com base nessas premissas, os organizadores e participantes do congresso convocam universidades, pesquisadores, empregadores, trabalhadores, ONGs, a sociedade civil como um todo e os governos a atuar a fim de proteger

e melhorar a saúde mental no trabalho, e reafirmam o seu compromisso de contribuir à construção de sociedades saudáveis, produtivas, felizes e resilientes para as gerações que virão depois de nós nas próximas décadas.

Painel interativo de discussão – Prioridades em saúde mental e física do trabalhador

Coord.: Julietta Rodríguez,  
Participantes: Frida Marina Fischer, Gloria Villalobos,  
Marissa Salanova, Peter Schnall

Os organizadores aprovam e assinam este documento em 1 de setembro de 2017 na Cidade do México.

---

**Dr. Horacio Tovalín**

Presidente, Congresso WOPS 2017

---

**Professor Stavroula Leka**

Presidente, ICOH SC WOPS

---

**Dr. Arturo Juárez García**

Co-presidente do Congresso, UAEM

---

**Dr. Manuel Diaz Vega**

Co-presidente do Congresso, IMSS

Informação: wops2017@gmail.com,  
<https://condor.zaragoza.unam.mx/wops>