

PREFÁCIO

Poppy Jaman

In recent years the need to establish mentally healthy workplaces has become an increasing priority for employees, employers, governments and society. There has been a plethora of research, data and individual stories across every strata of society shining a light on the impact of poor mental health. We know that work or having purpose is really good for our mental health and in my mind well designed jobs and mental health conscious employers bring a huge opportunity for the betterment of community and society. Work, financial health, socializing are often interdependent and all pertinent to wellbeing, so it makes perfect sense that workplaces are increasingly moving the health and safety culture towards mental wellbeing and positive psychology. Workplace that are innovative and successful all report to have high staff engagement as they have invested in creating a culture where people at risk of health and safety issues are supported, interventions are in place to prevent people getting physically and mentally unwell and a mindset is embedded within the organization that the work environment is a place where everyone can and should thrive.

It is currently widely consensual that about a quarter of the population in any one year will be affected by a mental health problem. One in six people in the workplace experience a mental health condition.

Global estimates by the World Health Organization (2017)

indicate that 4.4% and 3.6% of the worldwide population suffer from depressive and anxiety disorders, respectively. The associated estimated total cost in Europe is of about €240 billion/per year of which €136 billion correspond to reduced productivity, including absenteeism, and €104 billion relate to direct costs such as medical treatment. Reduced performance due to psychosocial problems may cost twice that of absence (EU-OSHA (2014)). [1, 2]

Even though we know these staggering statistics the stigma of mental illness and the misconceptions of mental health are such that a culture of silence prevails. We all know someone that has experienced mental distress or been diagnosed with a mental health issue, I would suggest that at some point in life we have all experienced mental distress ourselves because we all have mental health just as we have physical health. Sometimes some of us may become mentally ill the risk of us becoming unwell is heightened when we do not notice or address the early warning signs. Stigma causes shame and that in turns upholds the culture of silence. Silence can have devastating consequences. Therefore, initiatives from the community and from representative associations are necessary and critical for change. As CEO of Mental Health First Aid England I am encouraged and I praise the ENCONTRAR+SE's initiative on promoting mental health literacy and combating mental illness stigma in the workplace. This adds to previous initiatives developed by ENCONTRAR+SE under the United to Help Movement to fight Stigma and Discriminations, and Mental Health and Business Forum that took place in 2015 and 2016. Through the development of the "Listen to what is not being said. Mental illness first aid" course ENCONTRAR+SE is expanding to an additional level of action offering Portuguese employers the opportunity to frame mental health concerns in the workplace in a more appropriate and positive way. I am extremely proud to have been able to support ENCONTRAR+SE

on this journey and will continue exchanging knowledge and best practices for a cause that requires our collective support. I feel strongly that it is our moral and social duty to impart knowledge and hold each others hands to address the long standing stigma of mental health. I look forward to a time where mental health has parity with physical health.

Poppy Jaman

CEO Mental Health First Aid England

<https://mhfaengland.org>

CEO City Alliance for Mental Health

<http://citymha.org.uk>



Nos últimos anos, verificou-se uma prioridade crescente, tanto para trabalhadores como para empregadores, governos e sociedade, de criação de condições de trabalho compatíveis com saúde mental.

Existe uma infinidade de pesquisas, dados e histórias individuais em todos os estratos da sociedade que trouxeram luz sobre o impacto de uma saúde mental fragilizada. Sabemos que o trabalho, ou o ter um objetivo, fazem realmente bem à nossa saúde mental e, na minha opinião, empregos bem elaborados e empregadores conscientes da importância da saúde mental, são uma enorme oportunidade para melhorar a comunidade e a sociedade. O trabalho, a prosperidade e a socialização são muitas vezes interdependentes e todos relevantes para o bem-estar; por isso faz todo o sentido que os locais de trabalho impulsionem cada vez mais a cultura de saúde e proteção do bem-estar mental, bem como a psicologia positiva. Nos locais de trabalho inovadores e bem-sucedidos há um grande envolvimento com os colaboradores e está-se progressivamente

a criar uma cultura em que as pessoas com risco de vir a ter problemas de saúde, tanto físicos como mentais, são apoiadas e são promovidas intervenções para as prevenir para que, na organização, predomine a mentalidade de que o ambiente de trabalho é um lugar onde todos podem e devem prosperar.

Atualmente, é amplamente consensual que cerca de uma quarta parte da população irá ser afetada por um problema de saúde mental nos próximos anos. Uma em cada seis pessoas irá ter um problema de saúde mental que afetará o seu trabalho. As estimativas globais da Organização Mundial de Saúde (2017) indicam que 4,4% da população mundial sofre de perturbações depressivas e 3,6% de ansiedade. O custo total estimado na Europa é de cerca de €240 biliões/ano, dos quais €136 biliões correspondem a produtividade reduzida, incluindo o absentismo e, €104 biliões referem-se a custos diretos, como tratamentos médicos. O desempenho reduzido devido a problemas psicossociais pode custar o dobro do absentismo (EU-OSHA, 2014).

Apesar de conhecermos estas estatísticas surpreendentes, o estigma da doença mental e o conceito errado de saúde mental são tais, que uma cultura de silêncio prevalece. Todos conhecemos alguém que experienciou sofrimento psicológico ou a quem foi diagnosticado um problema de saúde mental. Diria até que, em algum momento da vida, todos nós experimentamos sofrimento mental uma vez que, todos temos, para além da saúde física, saúde mental. Ocasionalmente, se algum de nós tem um distúrbio mental, o risco é aumentado quando não percebemos ou abordamos os sinais de alerta precoce. O estigma causa vergonha e por sua vez, encoraja a cultura do silêncio. O silêncio pode ter consequências devastadoras.

Assim, as iniciativas da comunidade e das associações da sociedade civil são necessárias e fundamentais para a mudança. Como CEO da *Mental Health First Aid England*, dou alento e

elogio a iniciativa da ENCONTRAR+SE em promover a literacia em saúde mental e combater o estigma da doença mental no local de trabalho. Isso potencia as iniciativas anteriormente desenvolvidas pela ENCONTRAR+SE como o Movimento UPA – Unidos para Ajudar e o Fórum de Saúde Mental nas Empresas que aconteceram em 2015 e 2016. Através do desenvolvimento do curso “Ouvir o que não é dito. Primeiros socorros em doença mental”, a ENCONTRAR+SE está a expandir o seu nível de ação e a oferecer aos empregadores portugueses a oportunidade de enquadrar as questões de saúde mental no local de trabalho de forma mais apropriada e positiva. Estou extremamente orgulhosa por ter apoiado a ENCONTRAR+SE nesta jornada e continuarei a trocar conhecimentos, implementando as melhores práticas por uma causa que requer o nosso apoio coletivo. Sinto firmemente que é nosso dever moral e social transmitir conhecimentos e dar as mãos para juntos abordarmos este estigma de longa data. Anseio pelo momento em que a saúde mental seja tratada como saúde física.