

CAMINHOS DA RESILIÊNCIA: UM RELATO DE CASO SOBRE A JORNADA DE UMA JOVEM COLABORADORA NA LUTA CONTRA A DEPRESSÃO

GRAZIELLE BARBOSA VALENÇA VILAR; DANILO VILAR

INTRODUÇÃO: No complexo cenário de saúde mental contemporâneo, a depressão se destaca como uma das condições mais prevalentes e impactantes, afetando pessoas de todas as idades. No entanto, quando se trata de um ambiente corporativo, os desafios enfrentados por jovens colaboradores que lutam contra a depressão podem ter repercussões profundas não apenas para eles, mas também para a empresa como um todo. Neste relato de caso, apresentaremos a história de uma psicóloga que, com sensibilidade e compreensão, atendeu uma paciente jovem enfrentando a depressão, delineando o processo de intervenção e os resultados alcançados. Mais do que uma história individual, esse relato lança luz sobre como as empresas podem contribuir para a saúde mental de seus funcionários jovens, criando um ambiente mais solidário, empático e eficaz. **OBJETIVOS:** Compreensão da Experiência Individual; Desmitificação da Depressão; Sensibilização sobre Saúde Mental e Promoção de Ações e Apoio. **RELATO DE CASO:** busca de equilibrar a necessidade de compartilhar informações relevantes com a proteção da identidade e privacidade da paciente. Isso permitirá à empresa compreender a experiência e as necessidades de seus colaboradores jovens, incentivando ações positivas em relação à conscientização e ao apoio à saúde mental. **DISCUSSÃO:** Nesse sentido, convidamos a empresa a considerar como pode contribuir para a promoção da saúde mental de seus funcionários. A conscientização sobre a depressão e outras condições de saúde mental deve ser parte integrante do ambiente de trabalho. Isso pode envolver a implementação de programas de conscientização, o estabelecimento de políticas de apoio e a criação de um espaço onde os colaboradores se sintam seguros para compartilhar suas lutas sem medo de julgamento. A jornada da paciente representa um chamado à ação. **CONCLUSÃO:** A conscientização sobre a saúde mental e a adoção de medidas proativas podem não apenas transformar vidas individuais, mas também criar um ambiente corporativo mais saudável e produtivo. O apoio à saúde mental é um investimento na qualidade de vida dos colaboradores e na prosperidade da empresa como um todo.

Palavras-chave: Resiliência, Depressão, Mundo corporativo, Empresa, Saúde mental.