



ATENÇÃO A SAÚDE MENTAL DE TRABALHADORES DO TRANSPORTE URBANO - RELATO DE EXPERIÊNCIA

EMILLE MAIANA SANTOS PEREIRA

INTRODUÇÃO: Muito se fala sobre transtornos mentais e suas diferentes causas e consequências. Muitos, desencadeados pela genética, outros por fatos e acontecimentos vivenciados no decorrer da vida. Falar sobre depressão e ansiedade é necessário em todas as áreas, é preciso estar preparado para compreender um tema tão sensível e tão presente na sociedade atual. **OBJETIVOS:** O relato de experiência a seguir, busca mostrar a importância da saúde mental no dia a dia de trabalhadores do setor de transporte público e como isso pode afetar no desempenho profissional e nas relações pessoais. **RELATO DE EXPERIÊNCIA:** Ao apresentar uma palestra em uma empresa de transporte urbano, com o tema depressão e ansiedade, na qual em sua maioria eram funcionários do sexo masculino, foi percebido que muitos não sabiam a diferença entre esses dois temas e nem sabiam diferenciar os sinais e sintomas. A depressão causa alterações químicas no cérebro, desencadeando diversos sintomas que alteram o bem estar e a rotina dos indivíduos. Já a ansiedade é uma sensação humana normal, que se torna preocupante em níveis elevados e patológico. **DISCUSSÃO:** Ao entrevistar uma pequena parcela desses funcionários, os resultados mostraram que a maioria estava apresentando um elevado índice de esgotamento e estresse, inclusive com relatos de tentativas de suicídio, era perceptível o cansaço físico e mental que estavam vivenciando. A jornada de trabalho exaustiva, com salários baixos e com pouco tempo para conviver com a família, causa nesses trabalhadores uma onda de desânimo, ansiedade e por consequência depressão. **CONCLUSÃO:** O mês da conscientização a depressão não pode ficar restrito apenas ao setembro amarelo, mas sim lembrar que todos os meses é preciso lutar, conscientizar e abordar esse tema. Seja em um setor de transporte urbano, em hospitais ou escritórios, os trabalhadores precisam ter acesso a terapia, educação em saúde e comunicação interna efetiva para que mais vidas sejam salvas.

Palavras-chave: Depressão, Ansiedade, Trabalho, Conscientização, Esgotamento.