



UM GUIA ACIMA DA MÉDIA

Harvard Business Review Como melhorar a saúde mental no trabalho



SEXTANTE



Harvard
Business
Review
Press

Título original: *HBR Guide to Better Mental Health at Work*
Copyright © 2022 por Harvard Business School Publishing Corporation
Copyright da tradução © 2023 por GMT Editores Ltda.
Publicado mediante acordo com Harvard Business Review Press.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro
pode ser utilizada ou reproduzida sob quaisquer meios
existentes sem autorização por escrito dos editores.

tradução: Rita Paschoalin
preparo de originais: Raïtsa Leal
revisão: Rachel Rimas e Suelen Lopes
diagramação: Natali Nabekura
capa: Stephani Finks / HBR Press
adaptação de capa: Ana Paula Daudt Brandão
impressão e acabamento: Associação Religiosa Imprensa da Fé

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

C728

Como melhorar a saúde mental no trabalho / Harvard Business
Review ; tradução Rita Paschoalin. - 1. ed. - Rio de Janeiro :
Sextante, 2023.

224 p. ; 21 cm. (Um guia acima da média)

Tradução de: Better mental health at work
ISBN 978-65-5564-657-3

1. Psicologia industrial. 2. Trabalho - Aspectos psicológicos.
3. Trabalhadores - Saúde mental. 4. Qualidade de vida no trabalho
- Aspectos psicológicos. I. Harvard Business Review (Firma).
II. Paschoalin, Rita. III. Série.

23-83372

CDD: 158.7

CDU: 005.32:331.44



Meri Gleice Rodrigues de Souza - Bibliotecária - CRB-7/6439

Todos os direitos reservados, no Brasil, por
GMT Editores Ltda.
Rua Voluntários da Pátria, 45 – Gr. 1.404 – Botafogo
22270-000 – Rio de Janeiro – RJ
Tel.: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244
E-mail: atendimento@sextante.com.br
www.sextante.com.br

Sumário

O que você vai aprender	9
Introdução: A saúde mental no ambiente de trabalho	11
<i>Não podemos mais fingir que está tudo bem</i>	
MORRA AARONS-MELE	
Seção 1: CONVERSANDO SOBRE SAÚDE MENTAL	19
1. Como falar de saúde mental no trabalho	21
<i>Dicas de como pedir aquilo de que você precisa</i>	
KELLY GREENWOOD	
2. Como falar de saúde mental com seu chefe	29
<i>Revelar o que sentimos pode nos fazer mais felizes e nos tornar mais produtivos</i>	
DEBORAH GRAYSON RIEGEL	
Seção 2: CUIDANDO DA SAÚDE MENTAL	37
3. Como estruturar o dia de trabalho e fortalecer a saúde mental	39
<i>Inclua rotinas e momentos de distração na agenda</i>	
ALICE BOYES	

4. Como gerenciar a ansiedade	49
<i>Entenda a situação e reaja com autocompaixão</i>	
CHARLOTTE LIEBERMAN	
5. Como trabalhar com depressão	56
<i>Manter-se produtivo pode interromper a espiral negativa</i>	
ALICE BOYES	
6. Como lidar com um ataque de pânico	63
<i>Estratégias para gerenciar uma situação assustadora</i>	
RUTH C. WHITE	
Seção 3: LEVE O SEU EU INTEIRO PARA TRABALHAR	71
7. Quando você é “o único” no trabalho	73
<i>Encontre força em sua singularidade</i>	
MORRA AARONS-MELE ENTREVISTA ANGELA NEAL-BARNETT E NILOFER MERCHANT	
8. Como fortalecer a saúde mental das mulheres	84
<i>O que as próprias mulheres podem fazer e o que líderes de qualquer gênero devem fazer</i>	
KELLY GREENWOOD	
9. Como priorizar a saúde mental de pessoas não brancas	96
<i>Conselhos para indivíduos e tomadores de decisão</i>	
ANGELA NEAL-BARNETT	
Seção 4: O PAPEL DA GERÊNCIA NO FORTALECIMENTO DA SAÚDE MENTAL	105
10. Como reduzir o estigma da saúde mental no trabalho	107
<i>Cinco maneiras de criar uma cultura de empatia</i>	
DIANA O'BRIEN E JEN FISHER	

11. Quando um funcionário compartilha um problema de saúde mental	112
<i>O que dizer – e o que não dizer</i>	
AMY GALLO	
12. Como se informar sobre a saúde mental da equipe sem invadir espaços	122
<i>Trate a saúde a partir de um ponto de vista holístico</i>	
DEBORAH GRAYSON RIEGEL	
13. Como lidar com um funcionário com depressão	127
<i>O ajuste de horários, funções e prazos pode fazer diferença</i>	
KRISTEN BELL DETIENNE, JILL M. HOOLEY, CRISTIAN LARROCHA E ANNSHERI REAY	
14. Ansiedade quando você é o chefe	134
<i>Se você não estiver bem, pode influenciar os outros</i>	
MORRA AARONS-MELE	
Seção 5: COMO AJUDAR COLEGAS EM DIFICULDADES	147
15. Quando você se preocupa com um colega	149
<i>Descobrimo o que dizer – e se você deve dizer</i>	
AMY GALLO	
16. Como identificar e reagir a microagressões	158
<i>Torne-se mais consciente dos fatores de estresse que seus colegas enfrentam</i>	
ELLA F. WASHINGTON	
17. Como contribuir para a saúde mental	171
<i>Dê aos outros o apoio que gostaria de receber</i>	
KATHERINE PONTE	

Seção 6: ATITUDES DA DIRETORIA-EXECUTIVA	185
18. Como lidar com a depressão na diretoria-executiva	187
<i>A história de luta e sucesso de um executivo</i> MORRA AARONS-MELE ENTREVISTA PAUL GREENBERG	
19. Como oferecer benefícios relativos à saúde mental adequados aos funcionários integrantes de grupos raciais minoritários	196
<i>E como lhes garantir fácil acesso aos benefícios</i> ANDREA HOLMAN E JOE GRASSO	
20. Como formar um grupo de recursos de funcionários dedicado à saúde mental	203
<i>Impulsione uma comunidade no trabalho</i> JEN PORTER, BERNIE WONG E KELLY GREENWOOD	
21. Como incorporar a saúde mental às normas da empresa	212
<i>Não se limite a cumprir tarefas – ajude as pessoas</i> KELSEY RAYMOND	
Notas	219