

1º de Maio também precisa ser sobre saúde mental no trabalho.

Nos últimos dias, vídeos e relatos sobre um episódio recente em um reality show viralizaram e reacenderam uma reflexão importante. Na situação, o apresentador manteve sua atuação profissional mesmo diante da dor da perda de um familiar e, pouco depois, uma participante decidiu permanecer na competição mesmo após a morte do pai, por entender que seria o que ele desejaria.

Em geral, histórias assim são recebidas como símbolo de força, disciplina, profissionalismo e superação.

Mas talvez exista uma pergunta mais profunda que precise ser feita:

Por que seguimos admirando pessoas que continuam, mesmo quando estão devastadas por dentro?

Quantas vezes a dor é silenciada em nome da entrega?

Quantas vezes o luto vira obrigação de seguir?

Quantas vezes parar parece fracasso?

Em pleno 1º de Maio, Dia do Trabalhador, essa reflexão é urgente. Porque trabalho digno não pode ser medido apenas por produtividade. Trabalho também precisa significar dignidade, limites e humanidade.

A Organização Mundial da Saúde e a Organização Internacional do Trabalho já alertam que ansiedade, depressão e ambientes laborais adoecedores impactam milhões de pessoas no mundo. Saúde mental deixou de ser tema individual há muito tempo: é tema de gestão, cultura institucional e responsabilidade coletiva.

No Brasil, o debate também avança com a ampliação da atenção aos riscos psicossociais relacionados ao trabalho, inclusive no contexto das diretrizes da NR-1, reconhecendo que sobrecarga, assédio, pressão constante e ambientes desorganizados também geram adoecimento.

No campo das OSCs, atenta Candice Araújo, isso pode ser ainda mais complexo.

Porque o trabalho nas OSCs nasce do propósito. Da causa. Do desejo legítimo de transformar realidades. Mas, sem cuidado institucional, o propósito pode mascarar excessos.

Equipes enxutas.

Múltiplas demandas.

Urgências permanentes.

Recursos limitados.

Alta responsabilização emocional.

E, muitas vezes, a dedicação passa a ser confundida com disponibilidade total.

Para muitas mulheres, isso pesa ainda mais.

Além das metas e entregas, ainda recai sobre elas a expectativa silenciosa de cuidar, sustentar, acolher, organizar conflitos e seguir firmes mesmo quando já estão no limite.

Por isso, neste 1º de Maio, vale reafirmar:

Trabalho digno também é poder pausar.
É viver o luto sem culpa.
É pedir ajuda sem medo.
É ter limites respeitados.
É não precisar adoecer para provar valor.

Nenhuma instituição deveria depender do esgotamento de quem a sustenta.
Nenhuma causa justa deveria custar a saúde de quem a defende.

Celebrar o trabalho, hoje, também precisa significar construir ambientes mais humanos, saudáveis e sustentáveis.

#1DeMaio #OSC #TerceiroSetor #CulturaDoCuidado #MulheresNasOSCs
#CuidarDeQuemCuida #SaúdeMental