

VIVAMENTE: Saúde mental no trabalho

Andrea Aparecida Jorge dos Santos – 0009-0000-9942-146X¹,
Eduarda Lopes de Paula – 0009-0008-6606-2980¹,
Júlia Beatriz de Oliveira – 0009-0000-9396-7963¹,
Luciano Junio Dias Diniz – 0009-0005-8213-00160¹,
Ludmila Vitória de Oliveira Pereira – 0009-0001-7618-9095¹,
Matheus Santos de Vasconcelos – 0009-0006-4014-1037¹,
Maurício Pablo Vieira de Souza – 0009-0009-8551-8696¹,
Olívia de Abreu Queiroz – 0009-0007-5052-8742¹,
Stéphanie Acácia Muniz de Oliveira – 0009-0001-9907-7264¹
Joanna de Angelis Andrade Lopes Mello – 0009-0006-0249-4341²

¹ Discente Faculdade Atenas Sete Lagoas

² Docente Faculdade Atenas Sete Lagoas

Endereço para contato: stephaniemuniz017@gmail.com

RESUMO

A saúde mental no ambiente de trabalho é um fator essencial para o bem-estar dos colaboradores e para o bom funcionamento das organizações. Problemas como estresse, ansiedade e síndrome de burnout são cada vez mais presentes no cotidiano profissional, muitas vezes decorrentes de condições de trabalho adversas, como sobrecarga, excesso de demandas e pressão por resultados. Este artigo tem como objetivo discutir a importância da criação de ambientes de trabalho que promovam a saúde mental, abordando estratégias de prevenção e promoção do bem-estar, bem como a implementação de políticas organizacionais de suporte psicológico e programas de bem-estar. Os resultados demonstram que iniciativas voltadas à saúde mental impactam positivamente a produtividade e a satisfação dos colaboradores, evidenciando a relevância de práticas institucionais que favorecem o equilíbrio emocional no ambiente de trabalho.

Palavras chaves: *bem-estar organizacional, cultura organizacional, estresse, produtividade.*

ABSTRACT

Mental health in the workplace is a crucial factor for employee well-being and the effective functioning of organizations. Issues such as stress, anxiety, and burnout

syndrome are increasingly common in professional settings, often resulting from adverse working conditions, including overload, excessive demands, and pressure for results. This article aims to discuss the importance of creating work environments that promote mental health, addressing prevention strategies and the promotion of well-being, as well as the implementation of organizational policies for psychological support and wellness programs. The findings show that initiatives focused on mental health have a positive impact on employee productivity and satisfaction, highlighting the importance of institutional practices that foster emotional balance in the workplace.

Keywords: *organizational well-being, organizational culture, stress, productivity.*

INTRODUÇÃO

A saúde mental refere-se a um estado de bem-estar no qual o indivíduo reconhece suas capacidades, lida com os estresses normais da vida, trabalha de forma produtiva e contribui para sua comunidade e tem se tornado uma questão central nas discussões sobre qualidade de vida e produtividade no ambiente de trabalho. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), transtornos mentais como depressão e ansiedade estão entre as principais causas de afastamento laboral, contribuindo significativamente para a perda de produtividade global (OMS, 2023). No Brasil, em 2022, o Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) registrou mais de 288 mil afastamentos relacionados a transtornos mentais e comportamentais, representando a segunda maior causa de afastamentos por doenças no país.

O impacto da saúde mental no trabalho transcende o indivíduo, afetando a produtividade organizacional e a economia. Transtornos mentais são alterações significativas no pensamento, no humor e no comportamento, frequentemente associados a sofrimento pessoal e prejuízos no funcionamento social e ocupacional. Entre eles, destaca-se a síndrome de burnout, caracterizada por estresse e a exaustão mental, esses quadros geram aumento do absenteísmo, queda de desempenho e maiores custos para as empresas. Estudos indicam que ambientes de trabalho tóxicos potencializam problemas emocionais, impactando negativamente o engajamento dos colaboradores (Araújo e Torrenté, 2023).

A implementação de programas de saúde mental no ambiente corporativo é uma estratégia eficaz para minimizar esses impactos. Adoção de medidas como promoção do bem-estar, incentivo a pausas, flexibilização das jornadas e oferta de suporte psicológico são fundamentais para a melhoria da qualidade de vida no trabalho (Pereira et al., 2020).

Este estudo tem como objetivo discutir a importância da promoção da saúde mental no ambiente de trabalho, enfatizando a necessidade de medidas preventivas e interventivas que favoreçam o bem-estar dos trabalhadores e a sustentabilidade organizacional a longo prazo.

METODOLOGIA

O projeto de extensão foi realizado na Faculdade Atenas, em Sete Lagoas, com a autorização da instituição. A atividade ocorreu em um encontro presencial, contando com a participação de aproximadamente 40 adultos, entre homens e mulheres.

Para aumentar o engajamento, foi realizada a dinâmica "Vivamente", baseada no filme "Divertidamente", utilizando uma "Caixa das Emoções" elaborada pela equipe. A dinâmica consistiu em os participantes retiravam cartões com referências a emoções apresentadas no filme (Raiva, Medo, Alegria, Tristeza, Nojo, Ansiedade, Vergonha, Inveja e Tédio) e discutirem como essas emoções impactam o ambiente de trabalho. A dinâmica incluiu reflexão individual, compartilhamento de experiências e discussão em grupo, com foco na gestão emocional e na melhoria das relações interpessoais no ambiente profissional.

RESULTADO E DISCUSSÃO

A intervenção "Vivamente" proporcionou um espaço para discussão sobre saúde mental no ambiente de trabalho, favorecendo a conscientização e a reflexão sobre a importância da gestão emocional. Os participantes relataram maior compreensão sobre suas emoções e sobre como o ambiente organizacional pode influenciar no bem-estar.

O projeto também possibilitou um fortalecimento das relações interpessoais e o aumento do engajamento dos colaboradores, evidenciando que a criação de espaços seguros para expressão emocional contribui para um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo.

Conclusão

A promoção da saúde mental no ambiente de trabalho requer uma abordagem estratégica e integrada. Esse aspecto é essencial para o bem-estar geral dos trabalhadores, influenciando diretamente a produtividade, a satisfação e a retenção de talentos. Para isso, é fundamental adotar medidas preventivas e interventivas, como a criação de um ambiente organizacional saudável, o estímulo ao diálogo aberto sobre questões emocionais e a disponibilização de suporte profissional adequado.

O projeto desenvolvido evidenciou a relevância de ações que incentivem a conscientização sobre saúde mental, como campanhas educativas, treinamentos e suporte psicológico contínuo. O uso de ferramentas interativas e dinâmicas possibilitou um maior envolvimento dos colaboradores, favorecendo a abertura para o debate sobre o tema e ampliando a compreensão dos conceitos relacionados ao trabalho.

Além disso, observou-se um aumento no engajamento dos participantes nas atividades propostas, reforçando a importância da criação de espaços seguros para a expressão de sentimentos e o compartilhamento de experiências. A participação ativa demonstrou que, quando abordada de maneira estruturada e inclusiva, a saúde mental deixa de ser um tabu e passa a ser reconhecida como um pilar fundamental para o sucesso organizacional e o bem-estar coletivo.

Diante desse cenário, é imprescindível que as organizações priorizem a saúde mental por meio de políticas claras e estratégias eficazes, garantindo um ambiente de trabalho mais saudável, acolhedor e produtivo.

Referências

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Saúde mental no trabalho: dados e**

recomendações . Genebra: OMS, 2023. Disponível em: <https://www.who.int> . Acesso em: 13 out. 2024.

INSTITUTO NACIONAL DO SEGURO SOCIAL (INSS). **Afastamentos por transtornos mentais e comportamentais no Brasil** . Brasília : INSS , 2023. Disponível em : <https://www.gov.br/inss> . Acesso em: 13 out. 2024.

ARAÚJO, T. M. DE; TORRENTÉ, M. DE O. N. DE. Mental Health in Brazil: challenges for building care policies and monitoring determinants. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 32, n. 1, 2023.

PEREIRA, A. C. L. *et al.* Fatores de riscos psicossociais no trabalho: limitações para uma abordagem integral da saúde mental relacionada ao trabalho. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 45, 2020.