

TAÍS SANTIAGO SILVEIRA
LARISSA LOPES FRAISOLI

SAÚDE MENTAL NO AMBIENTE DE TRABALHO

BAURU
2024

TAÍS SANTIAGO SILVEIRA
LARISSA LOPES FRAISOLI

SAÚDE MENTAL NO AMBIENTE DE TRABALHO

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à ETEC RODRIGUES
DE ABREU-BAURU - Centro Paula
Souza, como requisito parcial para a
promoção ao 3º módulo do curso
Técnico em Segurança do Trabalho

Orientador: Prof. Sérgio Antunes Cunha

BAURU
2024

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	9
1.1. Objetivo Geral.....	9
1.2. Objetivos Específicos.....	9
1.3. Justificativa.....	10
2. REVISÃO DE LITERATURA.....	10
3. METODOLOGIA.....	11
4.REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICAS.....	13

Resumo

A saúde mental no trabalho tornou-se uma prioridade crucial para organizações modernas. Reconhece-se que o bem-estar dos colaboradores é vital para a produtividade e o sucesso organizacional. Este relatório aborda os principais fatores que afetam a saúde mental no local de trabalho, estratégias para sua promoção e as melhores práticas adotadas por empresas para garantir um ambiente de trabalho saudável

A saúde mental afeta diretamente a performance, a motivação e a satisfação dos colaboradores. Problemas de saúde mental podem levar a:

Redução da produtividade: Pessoas com problemas de saúde mental frequentemente enfrentam dificuldades de concentração, aumentando o risco de erros e diminuindo a eficiência.

Aumento do absentismo: Problemas psicológicos são uma das principais causas de absentismo prolongado.

Alta rotatividade: Ambientes de trabalho que não apoiam a saúde mental podem ter maior rotatividade de pessoal, aumentando custos com recrutamento e formação.

Impacto na moral e cultura organizacional: A falta de apoio pode afetar a moral dos trabalhadores e criar um ambiente negativo. Relatório sobre Saúde Mental no Trabalho.

A saúde mental no trabalho tornou-se uma prioridade crucial para organizações modernas. Reconhece-se que o bem-estar dos colaboradores é vital para a produtividade e o sucesso organizacional. Este relatório aborda os principais fatores que afetam a saúde mental no local de trabalho, estratégias para sua promoção e as melhores práticas adotadas por empresas para garantir um ambiente de trabalho saudável.

A saúde mental afeta diretamente a performance, a motivação e a satisfação dos colaboradores. Problemas de saúde mental podem levar a:

Redução da produtividade: Pessoas com problemas de saúde mental frequentemente enfrentam dificuldades de concentração, aumentando o risco de erros e diminuindo a eficiência.

Aumento do absentismo: Problemas psicológicos são uma das principais causas de absentismo prolongado.

Alta rotatividade: Ambientes de trabalho que não apoiam a saúde mental podem ter maior rotatividade de pessoal, aumentando custos com recrutamento e formação.

Impacto na moral e cultura organizacional: A falta de apoio pode afetar a moral dos trabalhadores e criar um ambiente negativo.

Fatores de Risco para a Saúde Mental no Trabalho

Os principais fatores que podem afetar a saúde mental dos colaboradores incluem:

Carga de trabalho excessiva: Exigências de trabalho irrealistas podem levar ao burnout.

Falta de controle: A ausência de autonomia no trabalho pode gerar stress e frustração.

Ambiguidade de papéis: Falta de clareza nas funções e expectativas pode causar confusão e ansiedade.

Relações interpessoais pobres: Conflitos com colegas ou supervisores afetam a saúde mental.

Insegurança no trabalho: Medo de perder o emprego pode causar ansiedade.

Abstract

Mental health at work has become a crucial priority for modern organizations. It is recognized that employee well-being is vital to productivity and organizational success. This report addresses the main factors that affect mental health in the workplace, strategies for promoting it and best practices adopted by companies to ensure a healthy work environment

Mental health directly affects employee performance, motivation and satisfaction.

Mental health problems can lead to:

Reduced productivity: People with mental health problems often face difficulty concentrating, increasing the risk of errors and decreasing efficiency.

Increased absenteeism: Psychological problems are one of the main causes of prolonged absenteeism.

High turnover: Work environments that do not support mental health may have higher staff turnover, increasing recruitment and training costs.

Impact on organizational morale and culture: Lack of support can affect employee morale and create a negative environment. Report on Mental Health at Work.

Mental health at work has become a crucial priority for modern organizations. It is recognized that employee well-being is vital to productivity and organizational success.

This report addresses the main factors that affect mental health in the workplace, strategies for promoting it and best practices adopted by companies to ensure a healthy work environment.

Mental health directly affects employee performance, motivation and satisfaction.

Mental health problems can lead to:

Reduced productivity: People with mental health problems often face difficulty concentrating, increasing the risk of errors and decreasing efficiency.

Increased absenteeism: Psychological problems are one of the main causes of prolonged absenteeism.

High turnover: Work environments that do not support mental health may have higher staff turnover, increasing recruitment and training costs.

Impact on organizational morale and culture: Lack of support can affect employee morale and create a negative environment.

Risk Factors for Mental Health at Work

The main factors that can affect employees' mental health include:

Excessive workload: Unrealistic work demands can lead to burnout.

Lack of control: The lack of autonomy at work can generate stress and frustration.

Role ambiguity: Lack of clarity in roles and expectations can cause confusion and anxiety.

Poor interpersonal relationships: Conflicts with colleagues or supervisors affect mental health.

Job insecurity: Fear of losing your job can cause anxiety.

1. INTRODUÇÃO

A saúde mental no ambiente de trabalho é um tema cada vez mais relevante e discutido na sociedade contemporânea. Com o aumento das demandas profissionais, pressões e desafios, os funcionários estão enfrentando níveis crescentes de estresse, ansiedade e outras questões de saúde mental. Isso não apenas afeta o bem-estar individual dos colaboradores, mas também pode ter um impacto significativo na produtividade, na qualidade do trabalho e no clima organizacional. Portanto, é fundamental explorar e entender os fatores que contribuem para a saúde mental no local de trabalho, bem como desenvolver estratégias e políticas eficazes para promover um ambiente de trabalho mais saudável e solidário. Este trabalho propõe analisar esses aspectos e apresentar recomendações para empresas e profissionais de recursos humanos visando melhorar a saúde mental no ambiente de trabalho.

Desta forma segue alguns objetivos:

- 1.1 Objetivo geral: compreender a importância da saúde mental no ambiente de trabalho

1.2 Objetivos específicos: definir a saúde mental e algumas práticas para melhorar o a convivência dos trabalhadores no ambiente de trabalho.

1.3 Justificativa

Para abordar a saúde mental no ambiente de trabalho de forma eficaz, é importante seguir uma metodologia que inclua as seguintes etapas:

Avaliação Inicial: Realizar uma avaliação inicial da situação atual da saúde mental no local de trabalho.

Desenvolvimento de Políticas e Programas: Com base nos resultados da avaliação, desenvolver políticas e programas específicos para promover a saúde mental.

Formação e Capacitação: Capacitar gestores e funcionários para reconhecerem sinais de problemas de saúde mental, oferecerem apoio adequado e encaminharem para recursos especializados quando necessário.

Essa metodologia ajuda a garantir que a abordagem da saúde mental no ambiente de trabalho seja abrangente, sistemática e eficaz, beneficiando tanto os funcionários quanto a organização como um todo.

É importante que as empresas promovam um ambiente que apoie a saúde mental, oferecendo recursos como programas de assistência aos funcionários, políticas de equilíbrio entre vida pessoal e profissional, e promovendo uma cultura de apoio mútuo e abertura para discutir questões relacionadas à saúde mental. Investir nesses aspectos não só melhora o ambiente de trabalho, mas também contribui para um desempenho mais sustentável e positivo por parte dos colaboradores.

2.REVISÃO DE LITERATURA

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, mais de 18 milhões de brasileiros sofrem com algum distúrbio relacionado à ansiedade. Esse número coloca o Brasil no topo das nações mais ansiosas do mundo. Esses números têm ligação direta com a saúde mental no ambiente de trabalho.

O estresse também é um fator pertinente nessa equação. Segundo levantamento realizado pela Vittude, uma plataforma digital voltada para o cuidado com a saúde mental, 37% das pessoas passam por problemas com estresse severo; 59% sofrem com a depressão e 63% têm sintomas de ansiedade.

Os efeitos colaterais do esgotamento mental são recorrentes e facilmente observáveis. Eles levantam questões fundamentais para o RH, como o aumento das doenças ocupacionais, como o burnout. Além disso, impactam em outras questões empresariais, causando o aumento dos afastamentos no trabalho e, muitas vezes, do turnover.

O conceito de saúde mental no trabalho refere-se ao bem-estar psicológico e emocional dos funcionários no local de atuação profissional. Envolve a promoção, manutenção e recuperação da saúde física e mental no trabalho, bem como a criação de condições laborais que permitam um equilíbrio entre as demandas profissionais e o bem-estar psicológico.

Isso significa que a saúde mental no ambiente de trabalho está relacionada à capacidade de lidar com o estresse profissional sem que isso resulte em adoecimento físico ou emocional. Além disso, também diz respeito à qualidade das relações interpessoais no trabalho. Ou seja, um ambiente profissional positivo desempenha um papel fundamental na promoção do bem-estar emocional.

Apoiar os funcionários a cuidarem de seu psicológico melhora o clima organizacional e pode otimizar a integração entre equipes. Além disso, pessoas saudáveis e satisfeitas com seu trabalho tendem a ser mais produtivas e engajadas.

Pesquisas apontam que 49% dos trabalhadores brasileiros já tiveram crises de ansiedade decorrentes do trabalho. Além disso, 44% informam que já passaram pelo burnout — síndrome que designa o esgotamento mental e físico relacionado ao desempenho de funções profissionais.

Ao contrário de condições físicas, problemas na saúde mental nem sempre são visíveis. Cabe às empresas implementarem ferramentas para que os funcionários possam lidar melhor com problemas como esses. O objetivo é fazer com que as suas equipes estejam mais saudáveis e satisfeitas com seus trabalhos.

Ações de saúde física, como alimentação saudável e exercícios, incentivam a integração de equipes. O mesmo deve ser feito para a saúde mental, com programas de autoconhecimento, incentivo a terapia e relaxamento, gerando momentos de decompressão em equipe.

Esses programas não apenas destigmatizam as questões de saúde mental, mas também oferecem recursos e apoio acessível aos funcionários. Ao promover uma cultura

de autocuidado, a empresa demonstra um compromisso tangível com o bem-estar dos colaboradores.

3. METODOLOGIA

Algumas práticas recomendadas para melhorar a saúde mental no trabalho incluem:

Avaliações regulares: Realizar pesquisas de clima organizacional para identificar áreas problemáticas.

Feedback contínuo: Proporcionar canais para feedback constante entre colaboradores e gestão.

Envolvimento da liderança: Líderes devem ser proativos em promover a saúde mental e servir como exemplos positivos.

Reconhecimento: Valorizar e recompensar o trabalho bem feito para aumentar a moral.

Estratégias para Promover a Saúde Mental:

Para promover um ambiente de trabalho saudável, as organizações podem adotar várias estratégias:

Políticas de bem-estar: Implementação de programas que promovam a saúde mental, como atividades físicas e aconselhamento.

Treinamento e Sensibilização: Educação sobre saúde mental para gestores e colaboradores para reduzir o estigma e reconhecer sinais de stress.

Flexibilidade: Opções como trabalho remoto e horários flexíveis podem ajudar a equilibrar vida pessoal e profissional.

Suporte psicológico: Acesso a serviços de apoio psicológico, como linhas de apoio e consultas com psicólogos.

Ambiente positivo: Criação de um ambiente de trabalho inclusivo e respeitoso que valorize o bem-estar dos colaboradores.

4.REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

LOBOSQUE, Ana Marta; SILVA, Celso Renato(Org.). Saúde mental: marcos conceituais e campos de prática. 1. ed. Belo Horizonte: CRP-MG, 2013. 218 p. ISBN 978-85-98515-12-0.

AMARANTE, Paulo (Coord.). Loucos pela vida: a trajetória da reforma psiquiátrica no Brasil. 2.ed. Rio de Janeiro: FIOCRUZ, 1998. 132 p. ISBN 85-85676-51-5.

AMARANTE, Paulo. Saúde mental e atenção psicossocial. 4. ed. Rio de Janeiro: FIOCRUZ, 2013. 123 p. (Coleção Temas em saúde). ISBN 978-85-7541-430-9.

BRASIL; Ministério da Saúde; Secretaria de Atenção à Saúde; Departamento de Atenção Básica. **Saúde mental**. Brasília, DF: Editora MS, 2013. 171 p. (Cadernos de atenção básica, 34). ISBN [978-334-2019-9](#).

Disponível em:

http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cadernos_atencao_basica_34_saude_mental.pdf. Acesso em: 13 jan 2014.