



GABRIEL PEREIRA TOSELLI
LEONARDO APARECIDO DA SILVA
MARIA LORENA XAVIER DA SILVA
RAFAEL BLANCO FILHO
RENATO DE MELO FIGUEIREDO

**SAÚDE MENTAL, GESTÃO DE TEMPO E PRODUTIVIDADE NO
AMBIENTE DE TRABALHO: estudo sobre a criação do 'Mindwork' -
serviço de orientação e suporte**

**São Carlos/SP
2025**

GABRIEL PEREIRA TOSELLI
LEONARDO APARECIDO DA SILVA
MARIA LORENA XAVIER DA SILVA
RAFAEL BLANCO FILHO
RENATO DE MELO FIGUEIREDO

**SAÚDE MENTAL, GESTÃO DE TEMPO E PRODUTIVIDADE NO
AMBIENTE DE TRABALHO: estudo sobre a criação do 'Mindwork' -
serviço de orientação e suporte**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Instituição de Ensino Técnico Etec Paulino Botelho como
requisito parcial para obtenção do Título de Técnico em
Administração.

Orientador: Prof. Me. Stivi Heverton Zanquim

**São Carlos/SP
2025**

FOLHA DE APROVAÇÃO

GABRIEL PEREIRA TOSELLI
LEONARDO APARECIDO DA SILVA
MARIA LORENA XAVIER DA SILVA
RAFAEL BLANCO FILHO
RENATO DE MELO FIGUEIREDO

SAÚDE MENTAL, GESTÃO DE TEMPO E PRODUTIVIDADE NO AMBIENTE DE TRABALHO: estudo sobre a criação do 'Mindwork' - serviço de orientação e suporte

Trabalho de Conclusão de Curso aprovado, apresentado à Etec Paulino Botelho – Cidade: São Carlos, no Sistema de Ensino Presencial Conectado, como requisito parcial para a obtenção do título de Técnico em Administração, com nota final igual a _____, conferida pela Banca Examinadora formada pelos professores:

Prof. Orientador – Stivi Heverton Zanquim
ETEC – Paulino Botelho

Profa. Shirlei Gomes da Silva
ETEC – Paulino Botelho

Profa. Cassia Regina Aparecida de Azevedo
ETEC – Paulino Botelho

São Carlos, 05 de dezembro de 2025.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente à minha família, pelo amor, incentivo e paciência em todos os momentos desta caminhada. Aos meus amigos, que estiveram ao meu lado oferecendo apoio, compreensão e palavras de motivação quando mais precisei.

À escola e aos professores, cujo compromisso, dedicação e cuidado foram fundamentais para a construção do meu aprendizado. Cada orientação e cada desafio proposto contribuíram para este trabalho e para minha formação pessoal e profissional.

A todos vocês, meu sincero muito obrigado.

RESUMO

O presente trabalho aborda a relação entre saúde mental, gestão de tempo e produtividade no ambiente de trabalho, considerando os desafios enfrentados por profissionais jovens-adultos em empresas de médio porte do setor de serviços. A pesquisa tem como objetivo investigar de que maneira práticas organizacionais e soluções tecnológicas podem contribuir para melhorar o bem-estar dos colaboradores, reduzindo estresse e aumentando a eficiência. Para isso, realizou-se revisão bibliográfica em fontes nacionais e internacionais, além da elaboração de um modelo de plataforma digital que integra ferramentas de organização pessoal, suporte emocional e conteúdos educativos. Os resultados apontam que iniciativas voltadas à promoção da saúde mental impactam diretamente no desempenho, motivação e engajamento dos trabalhadores, além de reduzir custos relacionados ao absenteísmo e à rotatividade. Conclui-se que a integração entre inovação tecnológica e cuidado humano representa um caminho viável para a construção de ambientes corporativos mais equilibrados e sustentáveis.

Palavras-chave: Saúde Mental. Gestão de Tempo. Produtividade. Ambiente de Trabalho. Bem-estar.

ABSTRACT

This paper addresses the relationship between mental health, time management, and productivity in the workplace, considering the challenges faced by young adult professionals in mid-sized companies in the service sector. The research aims to investigate how organizational practices and technological solutions can contribute to improving employee well-being, reducing stress and increasing efficiency. To this end, a literature review of national and international sources was conducted, in addition to the development of a digital platform model that integrates personal organization tools, emotional support, and educational content. The results indicate that initiatives aimed at promoting mental health directly impact employee performance, motivation, and engagement, in addition to reducing costs related to absenteeism and turnover. The conclusion is that the integration of technological innovation and human care represents a viable path to building more balanced and sustainable corporate environments.

Key-words: Mental health. Time management. Productivity. Work environment. Well-being.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	08
1.1 – Problemas de Pesquisa.....	08
1.2 – Questão Orientadora.....	09
1.3 – Hipóteses.....	09
1.4.1 – Objetivo Geral.....	10
1.4.2 – Objetivos Específicos.....	10
1.5 – Justificativa.....	11
2 DESENVOLVIMENTO REVISÃO BIBLIOGRÁFICA	13
2.1 – Fatores do ambiente de trabalho que afetam a saúde mental dos profissionais... 13	
2.2 – Práticas e estratégias organizacionais que promovem o cuidado com a saúde mental dos colaboradores.....	14
2.3 – Os impactos da saúde mental sobre o desempenho, a motivação e o engajamento no ambiente profissional.....	15
3 METODOLOGIA	18
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	22
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	34
REFERÊNCIAS	36

1. INTRODUÇÃO

A crescente complexidade do ambiente de trabalho contemporâneo, marcada pela adoção de modelos híbridos e remotos, avanço tecnológico acelerado e aumento das demandas profissionais, tem provocado desafios significativos relacionados à saúde mental, à gestão do tempo e à produtividade dos trabalhadores. Este cenário revela a necessidade de soluções integradas que promovam o equilíbrio entre o desempenho profissional e o bem-estar emocional, especialmente para o público jovem-adulto, que representa grande parte da força de trabalho e enfrenta intensas pressões no cotidiano laboral.

Diante desse contexto, este trabalho tem como objetivo compreender as causas e relações que implicam na saúde mental. Busca também, desenvolver uma plataforma digital que oferece ferramentas práticas e recursos especializados para auxiliar profissionais na organização do tempo, redução do estresse e promoção da saúde mental. A proposta visa proporcionar uma experiência que combine gestão pessoal eficiente com suporte emocional, por meio de funcionalidades como planejadores, cronogramas, técnicas de concentração, sessões com psicólogos e conteúdos educativos. Assim, busca-se contribuir para a construção de ambientes corporativos mais humanizados, sustentáveis e produtivos.

A pesquisa delimita-se ao desenvolvimento e análise dessa solução tecnológica, considerando as demandas e características específicas do público-alvo, composto por profissionais entre 26 e 35 anos, atuantes em regime híbrido em empresas de médio porte do setor de serviços. Para tanto, foram explorados estudos recentes sobre saúde mental no trabalho, gestão do tempo e uso da tecnologia como ferramenta de apoio, fundamentando a criação de uma plataforma inovadora que integra aspectos comportamentais e tecnológicos para melhorar a qualidade de vida e a eficiência profissional.

1.1 Problemas de Pesquisa

Com base em alguns dos problemas observados, os problemas de pesquisa podem ser formulados da seguinte forma:

Como a saúde mental dos colaboradores é afetada por fatores do ambiente de trabalho, como pressão emocional, cobranças excessivas e sobrecarga de trabalho?

De que maneira a falta de reconhecimento no ambiente de trabalho contribui para o estresse e afeta a produtividade dos profissionais?

Quais são os impactos de um ambiente de trabalho tóxico na saúde mental, motivação e desempenho dos colaboradores?

Qual a relação entre a pressão emocional e as altas demandas no trabalho com a redução da eficiência e aumento do absenteísmo entre os colaboradores?

Como as práticas organizacionais de apoio à saúde mental podem mitigar os efeitos do estresse e da sobrecarga, promovendo maior bem-estar e produtividade?

Quais soluções tecnológicas podem ser implementadas para melhorar o equilíbrio emocional e a gestão de tempo, promovendo a saúde mental e a performance no ambiente de trabalho?

1.2 Questão Orientadora:

De que forma as práticas organizacionais e o uso de tecnologias podem contribuir para melhorar a saúde mental dos colaboradores e, conseqüentemente, otimizar a gestão de tempo e a produtividade no ambiente de trabalho?

1.3 Hipóteses

Para cada um dos problemas de pesquisa, foram definidas aqui algumas possíveis hipóteses:

Hipótese 1: A pressão emocional e as cobranças excessivas no ambiente de trabalho têm uma correlação direta com o aumento do estresse e a diminuição da saúde mental dos colaboradores, resultando em menor produtividade e maior absenteísmo.

Hipótese 2: A falta de reconhecimento no trabalho está associada ao aumento do estresse e à diminuição da motivação, o que impacta negativamente o desempenho e a satisfação no trabalho.

Hipótese 3: Ambientes de trabalho tóxicos, caracterizados por falta de apoio emocional e comunicação negativa, são um dos principais fatores que comprometem a saúde mental dos colaboradores, diminuindo sua eficiência e engajamento no trabalho.

Hipótese 4: A pressão emocional gerada pela sobrecarga de trabalho está diretamente relacionada ao aumento de problemas de saúde mental, como ansiedade e depressão, o que, por sua vez, leva a uma queda na produtividade e maior rotatividade.

Hipótese 5: Práticas organizacionais que promovem o cuidado com a saúde mental, como programas de apoio psicológico, horários flexíveis e reconhecimento do trabalho, têm um impacto positivo no bem-estar dos colaboradores e resultam em melhor desempenho e menor absenteísmo.

Hipótese 6: Soluções tecnológicas, como plataformas de organização pessoal e ferramentas de suporte emocional digital, podem ajudar a reduzir o estresse e melhorar a gestão de tempo, aumentando a eficiência e a saúde mental dos colaboradores.

1.4.1 Objetivo Geral

Investigar a importância da saúde mental no ambiente de trabalho e como ela influencia o bem-estar e a produtividade dos colaboradores

1.4.2 Objetivos Específicos

Para atender ao objetivo geral, foram definidos os seguintes objetivos específicos:

1. Analisar os principais fatores do ambiente de trabalho que afetam negativamente a saúde mental dos profissionais.
2. Identificar práticas e estratégias organizacionais que promovem o cuidado com a saúde mental dos colaboradores.
3. Avaliar os impactos da saúde mental sobre o desempenho, a motivação e o engajamento no ambiente profissional.

1.5 Justificativa

A saúde mental no ambiente de trabalho tem se tornado um tema cada vez mais relevante para as organizações, principalmente devido ao impacto significativo que ela exerce sobre a produtividade, o bem-estar dos colaboradores e a eficiência organizacional. Nos últimos anos, fatores como pressão emocional, sobrecarga de trabalho, falta de reconhecimento e ambientes tóxicos têm gerado uma preocupação crescente em relação à saúde mental dos profissionais, o que pode resultar em problemas como estresse, ansiedade, depressão e até *burnout*. Esses transtornos não só comprometem a qualidade de vida dos trabalhadores, como também afetam diretamente os resultados da empresa, gerando custos com absenteísmo, baixa performance, alta rotatividade e um ambiente de trabalho desfavorável.

Diante disso, a pesquisa busca investigar como as práticas organizacionais e o uso de tecnologias podem contribuir para mitigar os efeitos negativos da saúde mental no trabalho, promovendo maior bem-estar e, conseqüentemente, melhor desempenho dos colaboradores. A crescente pressão por resultados, aliada à ausência de uma cultura organizacional focada no cuidado emocional dos profissionais, tem levado muitas empresas a enfrentar desafios em termos de retenção de talentos e satisfação no trabalho. Assim, compreender como fatores do ambiente de trabalho, aliados a estratégias de suporte à saúde mental, influenciam a produtividade e o clima organizacional é essencial para a criação de ambientes de trabalho mais saudáveis e sustentáveis.

Além disso, com o avanço tecnológico, novas soluções têm surgido para apoiar a saúde mental no trabalho, como plataformas digitais que ajudam na organização pessoal e no suporte emocional. Essas ferramentas têm se mostrado promissoras para promover o equilíbrio entre vida pessoal e profissional, contribuindo para a melhoria da saúde mental dos colaboradores e, por consequência, para o aumento da produtividade organizacional. No entanto, ainda há uma lacuna no entendimento sobre como essas tecnologias podem ser integradas de maneira eficaz nas práticas organizacionais e qual é o impacto real no bem-estar dos colaboradores.

Assim, este estudo justifica-se pela necessidade de entender a relação entre saúde mental, produtividade e práticas organizacionais, com o objetivo de contribuir para a formulação de políticas mais eficazes para o cuidado dos profissionais. Além disso, a pesquisa busca fornecer subsídios para as empresas implementarem soluções tecnológicas que ajudem a equilibrar as demandas de trabalho e o bem-estar

emocional dos seus colaboradores, gerando um impacto positivo tanto na vida dos trabalhadores quanto nos resultados da organização.

2. DESENVOLVIMENTO REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

2.1 Fatores do ambiente de trabalho que afetam a saúde mental dos profissionais

O mercado de trabalho passa por transformações significativas, impulsionadas pelo avanço acelerado da tecnologia, pelas novas configurações laborais como o home office e o trabalho híbrido e pela crescente valorização do bem-estar individual. De acordo com pesquisa realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2023), a busca por equilíbrio entre a vida pessoal e profissional tem se tornado uma prioridade entre os trabalhadores, especialmente entre os mais jovens. Nesse contexto de mudanças, temas como saúde mental, gestão do tempo e produtividade têm ganhado cada vez mais visibilidade e importância, não apenas entre os colaboradores, mas também na agenda estratégica de muitas empresas.

O ritmo intenso das jornadas, a pressão constante por resultados, o acúmulo de funções e a competitividade exacerbada têm contribuído significativamente para o aumento de casos de transtornos mentais, como ansiedade, síndrome de *burnout* e depressão. Dados divulgados pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2024) indicam um crescimento expressivo de distúrbios emocionais relacionados ao ambiente de trabalho, com destaque para países em desenvolvimento, onde as condições laborais muitas vezes são mais precárias e os mecanismos de apoio psicológico ainda são escassos. Esse cenário levanta um alerta urgente para a necessidade de criar estratégias que promovam um ambiente corporativo mais saudável, equilibrado e sustentável a longo prazo.

Entre os grupos mais afetados por essas questões está o público jovem/adulto, com faixa etária entre 18 e 45 anos que representa uma grande parcela da força de trabalho atual. Esse grupo, por estar em plena fase de construção de carreira, muitas vezes precisa lidar com múltiplas exigências ao mesmo tempo: formação acadêmica, inserção e permanência no mercado, crescimento profissional, estabilidade financeira e conciliação da vida pessoal. Além disso, são pessoas altamente conectadas e expostas a estímulos constantes, o que pode aumentar a sensação de urgência, pressão por produtividade e autocobrança. Pesquisas mostram que essa faixa etária é a mais suscetível a desenvolver quadros de estresse e ansiedade relacionados ao

trabalho, muitas vezes por falta de suporte emocional e estratégias de organização pessoal. É perceptível que jovens profissionais esperam mais equilíbrio emocional e digitalização na gestão de tempo.

É nesse ponto que a tecnologia assume um papel central. Embora muitas vezes apontada como um dos fatores que contribuem para a aceleração do ritmo de trabalho, a tecnologia, quando bem utilizada, pode ser uma poderosa aliada na promoção do bem-estar e da eficiência profissional. Aplicativos de organização de tarefas, plataformas de monitoramento do tempo, softwares de gestão de equipes e ferramentas voltadas para o desenvolvimento pessoal como diários de humor, meditações guiadas e lembretes de pausas vêm ganhando espaço no cotidiano de profissionais de diferentes áreas. Essas soluções digitais ajudam a reduzir a sensação de sobrecarga, facilitam a visualização de prioridades e contribuem para a construção de uma rotina mais leve e produtiva. A Fundação Getulio Vargas (FGV, 2023) publicou um estudo técnico reforçando que a automação de processos simples e o uso de métodos de autogestão aumentam significativamente a produtividade e reduzem o estresse entre trabalhadores jovens.

Ao tratar de saúde mental, gestão do tempo e produtividade de forma integrada, propomos um olhar mais amplo sobre o trabalho, que reconhece a complexidade das experiências humanas e busca promover não apenas resultados, mas também qualidade de vida. O futuro do trabalho, ao que tudo indica, passa pela capacidade de equilibrar metas e emoções, números e sentimentos e é nesse ponto de encontro que nossa proposta se insere, com especial atenção ao público jovem/adulto, que representa o presente e o futuro das organizações.

2.2 Práticas e estratégias organizacionais que promovem o cuidado com a saúde mental dos colaboradores

A saúde mental dos colaboradores tornou-se um dos maiores desafios contemporâneos no contexto corporativo. De acordo com a Organização Internacional do Trabalho (OIT, 2022), ambientes de trabalho que não priorizam o bem-estar podem aumentar significativamente os riscos de estresse, esgotamento profissional e queda de produtividade. Assim, implementar estratégias organizacionais voltadas ao cuidado psicológico é uma ação preventiva e estratégica.

Uma das práticas mais eficazes é a criação de programas de prevenção ao *burnout*, que incluem monitoramento das cargas de trabalho, incentivo a pausas e campanhas de conscientização. Esses programas contribuem para reduzir os índices de afastamento por transtornos mentais, que são hoje uma das principais causas de licença médica no Brasil, segundo dados da Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS, 2022).

Outro ponto relevante é o fortalecimento de políticas de comunicação aberta e transparente. Quando colaboradores se sentem à vontade para compartilhar preocupações com líderes e colegas, cria-se um ambiente de confiança que diminui o isolamento e a sobrecarga emocional (Ministério da Saúde, 2023).

Além disso, empresas podem investir em benefícios relacionados ao bem-estar, como acesso a plataformas de terapia online, atividades físicas subsidiadas e programas de *mindfulness*. Esses recursos não apenas auxiliam no enfrentamento do estresse, mas também promovem um estilo de vida mais saudável, impactando positivamente a motivação e a produtividade.

Por fim, estudos apontam que organizações que priorizam a saúde mental colhem resultados expressivos. Segundo relatório do World Economic Forum (2021), empresas que investem em bem-estar corporativo têm ganhos significativos em engajamento, criatividade e inovação.

2.3 Os impactos da saúde mental sobre o desempenho, a motivação e o engajamento no ambiente profissional

A saúde mental no ambiente de trabalho é um dos fatores cruciais para o desempenho e o sucesso organizacional, afetando diretamente a motivação, o engajamento e, por conseguinte, a produtividade dos colaboradores. Diversos estudos e relatórios internacionais, como os da Organização Mundial da Saúde (OMS), têm destacado que os transtornos mentais, como depressão, ansiedade e estresse, são responsáveis por uma parte substancial da perda de produtividade no ambiente corporativo. De acordo com a OMS, os transtornos mentais são responsáveis pela perda de cerca de 12 bilhões de dias de trabalho por ano em todo o mundo, representando um custo aproximado de US\$ 1 trilhão para a economia global. Isso demonstra que, para além das questões de saúde individual, os problemas de saúde

mental impactam diretamente a competitividade das empresas e a sustentabilidade econômica de diversos setores.

Os impactos da saúde mental no desempenho profissional são multifacetados. Colaboradores que enfrentam transtornos emocionais ou psicológicos frequentemente apresentam dificuldades de concentração, fadiga mental, baixa capacidade de tomada de decisões e um desempenho reduzido em suas funções diárias. Esses efeitos podem resultar não apenas em queda na produtividade, mas também na diminuição da qualidade do trabalho realizado, prejudicando a eficiência das operações e o atendimento ao cliente. A falta de suporte emocional adequado pode, ainda, levar a um círculo vicioso, no qual o colaborador, cada vez mais sobrecarregado, experimenta maior estresse, o que agrava seus problemas de saúde mental, prejudicando ainda mais sua performance.

Por outro lado, ambientes organizacionais que promovem a saúde mental dos colaboradores têm uma relação diretamente proporcional com o aumento da motivação e do engajamento. Estudos demonstram que quando os funcionários percebem que a empresa se importa com seu bem-estar emocional, isso cria um senso de valorização e pertencimento, o que fortalece o vínculo com a organização. A motivação dos colaboradores é fortemente influenciada por sua saúde emocional, já que aqueles que se sentem apoiados tendem a demonstrar maior disposição para realizar suas tarefas e enfrentar desafios no ambiente de trabalho. Além disso, o apoio psicológico e as práticas que promovem o bem-estar mental, como programas de saúde mental, horários flexíveis, e iniciativas de reconhecimento, podem reduzir o absenteísmo e aumentar o tempo de permanência dos colaboradores na organização.

No que se refere ao engajamento, um colaborador emocionalmente equilibrado está mais disposto a se envolver nas metas da empresa, buscando contribuir ativamente para o seu sucesso. O engajamento no trabalho, que está intimamente relacionado com o comprometimento emocional com a organização, tende a ser mais elevado em ambientes nos quais os profissionais sentem que suas necessidades psicológicas estão sendo atendidas. Colaboradores engajados são mais propensos a se dedicar ao alcance dos objetivos organizacionais, colaborar com os colegas e demonstrar uma atitude proativa em relação ao seu trabalho.

Entretanto, ambientes de trabalho tóxicos ou que negligenciam a saúde mental dos colaboradores podem ter efeitos devastadores. De acordo com um estudo realizado pelo Sebrae, a falta de suporte emocional e o estresse excessivo no trabalho

são fatores que contribuem diretamente para a queda da produtividade. A instituição aponta que os transtornos psicológicos resultam em uma perda global de produtividade estimada em US\$ 1 trilhão por ano. Esse dado ilustra de forma contundente como a falta de cuidados com a saúde mental impacta as organizações de forma financeira e operacional. No Brasil, a situação é ainda mais alarmante: mais da metade dos trabalhadores relatou uma piora em sua saúde mental nos últimos anos, e 84% afirmaram que as empresas precisam investir mais em políticas de bem-estar. Esses números refletem um quadro preocupante, onde a pressão excessiva e a ausência de apoio emocional podem afetar drasticamente a qualidade de vida dos profissionais e os resultados das empresas.

A negligência com a saúde emocional dos colaboradores também tem consequências diretas sobre o aumento dos índices de afastamento do trabalho. A plataforma SmartLab da ONU Brasil revelou um aumento de 134% nos afastamentos por transtornos mentais entre 2022 e 2024, o que evidencia que a falta de uma abordagem proativa em relação à saúde mental dos trabalhadores pode gerar custos elevados para as empresas em termos de rotatividade, custos médicos e redução da força de trabalho disponível. Esses dados deixam claro que a saúde mental não pode mais ser vista apenas como uma questão individual, mas como uma responsabilidade corporativa que impacta os resultados organizacionais.

Diante desse cenário, investir em um ambiente organizacional saudável e acolhedor não é apenas uma questão de responsabilidade social, mas uma medida estratégica que pode melhorar a produtividade, o clima corporativo e os resultados financeiros. Práticas como a implementação de programas de apoio psicológico, a criação de ambientes colaborativos e flexíveis, e o reconhecimento do trabalho realizado, não apenas reduzem o estresse e os impactos negativos sobre a saúde mental, mas também contribuem para o aumento da satisfação, motivação e comprometimento dos colaboradores. Empresas que adotam essas medidas estão mais preparadas para enfrentar os desafios do mercado, mantendo sua equipe motivada e engajada, e alcançando melhores resultados a longo prazo.

Portanto, os impactos da saúde mental sobre o desempenho, a motivação e o engajamento no ambiente profissional não podem ser subestimados. Ao cuidar da saúde emocional dos seus colaboradores, as organizações não apenas protegem o bem-estar dos profissionais, mas também asseguram um ambiente mais produtivo, saudável e alinhado com os objetivos empresariais. Esse cuidado, longe de ser um

custo, deve ser visto como um investimento que traz retornos significativos para as empresas e a sociedade como um todo.

3. METODOLOGIA

Para o desenvolvimento deste trabalho, foram adotadas duas abordagens metodológicas principais: a pesquisa exploratória e a pesquisa bibliográfica. Cada uma dessas abordagens contribuiu para uma análise aprofundada do tema proposto, permitindo uma compreensão mais abrangente sobre a saúde mental no ambiente de trabalho e seus impactos na produtividade, motivação e engajamento dos colaboradores.

3.1 Pesquisa Exploratória

A pesquisa exploratória, conforme define Gil (2002), é um tipo de pesquisa que tem como objetivo proporcionar maior familiaridade com o problema a ser investigado, buscando uma visão mais abrangente e preliminar sobre o tema. Esse tipo de pesquisa é especialmente útil quando o assunto ainda é pouco explorado ou quando se deseja obter um melhor entendimento das variáveis envolvidas. Neste trabalho, a pesquisa exploratória foi utilizada para identificar e compreender os principais fatores do ambiente de trabalho que influenciam a saúde mental dos colaboradores, além de investigar as práticas organizacionais existentes para promover o bem-estar emocional e os efeitos dessas práticas na motivação e desempenho dos profissionais. A pesquisa exploratória foi realizada por meio de entrevistas com gestores de recursos humanos e profissionais da área, além de observações de práticas e políticas de saúde mental adotadas por diferentes empresas.

O uso da pesquisa exploratória permitiu uma análise qualitativa e mais detalhada sobre como as organizações estão lidando com o tema da saúde mental, permitindo que o estudo fosse construído de maneira mais sólida, embasada nas realidades e vivências do ambiente corporativo. Ao explorar esses aspectos, foi possível levantar hipóteses relevantes sobre o impacto de fatores como sobrecarga de trabalho, pressão emocional e falta de reconhecimento na saúde mental dos colaboradores, proporcionando *insights* valiosos para o desenvolvimento de estratégias eficazes de gestão de pessoas.

3.2 Pesquisa Bibliográfica

A pesquisa bibliográfica, conforme apresenta Gil (2002), refere-se ao levantamento e análise de obras, artigos acadêmicos, livros e outros tipos de publicações que já foram previamente elaboradas sobre o tema em questão. Este tipo de pesquisa é utilizado para embasar teoricamente o estudo, oferecendo uma visão panorâmica das abordagens existentes e proporcionando uma compreensão mais profunda sobre o estado da arte na área de investigação. No contexto deste trabalho, a pesquisa bibliográfica foi utilizada para revisar a literatura existente sobre os impactos da saúde mental no ambiente de trabalho, as consequências do estresse e da sobrecarga emocional para a produtividade e o bem-estar dos colaboradores, além das estratégias e políticas organizacionais que têm sido adotadas para promover a saúde emocional no contexto corporativo.

A partir de uma análise crítica das obras e estudos existentes, foi possível identificar as principais tendências, desafios e soluções propostas na literatura sobre a saúde mental no trabalho. A pesquisa bibliográfica também forneceu o embasamento necessário para a formulação das hipóteses e para a construção dos objetivos específicos do estudo, orientando a pesquisa empírica que foi realizada posteriormente. Dentre as principais fontes bibliográficas consultadas, destacam-se artigos acadêmicos de periódicos renomados, relatórios institucionais de organizações como a Organização Mundial da Saúde (OMS) e a Organização Internacional do Trabalho (OIT), além de livros especializados na área de gestão de pessoas e saúde organizacional.

3.3 Análise dos Dados

A análise dos dados obtidos na pesquisa exploratória foi realizada de forma qualitativa, por meio da categorização das informações coletadas nas entrevistas. As respostas foram agrupadas em temas e subtemas relacionados aos fatores que afetam a saúde mental no ambiente de trabalho, às práticas organizacionais de apoio emocional e aos impactos dessas práticas sobre a motivação e desempenho dos colaboradores.

Já a pesquisa bibliográfica foi analisada de forma a identificar padrões e tendências nas abordagens e soluções sugeridas pela literatura sobre o tema. A revisão de estudos anteriores forneceu uma base teórica sólida que orientou a

reflexão sobre os dados empíricos coletados na pesquisa exploratória e ajudou a construir as hipóteses e conclusões do estudo.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir das situações abordadas, identificou-se como principal motivação para idealizar um produto/serviço a dificuldade que grande parte dos profissionais encontra para equilibrar produtividade com saúde mental. A gestão ineficiente do tempo, aliada ao excesso de demandas e à ausência de pausas adequadas, tem resultado em estresse crônico, baixa motivação e queda na performance. Muitos trabalhadores relataram, inclusive, a sensação de estarem sempre “correndo contra o relógio”, o que acarreta impactos negativos não apenas em sua vida profissional, mas também em seus relacionamentos e saúde física. Entre os jovens adultos, há uma clara percepção de que o tempo se tornou um recurso escasso e mal administrado, fator que prejudica tanto o desempenho quanto o bem-estar emocional.

Diante desse panorama, nosso objetivo é desenvolver uma solução prática, acessível e eficaz que ajude os profissionais especialmente aqueles entre 18 e 45 anos a gerirem melhor seu tempo, reduzirem os níveis de estresse e aumentarem sua eficiência, sem abrir mão da saúde mental. Trata-se de propor uma ferramenta que integre funcionalidades de organização pessoal com elementos de cuidado emocional, por meio de um sistema inteligente, intuitivo e personalizado. Mais do que aumentar a produtividade, nossa proposta visa criar um ambiente de trabalho mais humanizado, onde o desempenho esteja associado ao bem-estar e não à exaustão.

Acreditamos que a combinação entre inovação tecnológica, empatia e ciência comportamental pode transformar a forma como as pessoas lidam com suas rotinas profissionais. Ao oferecer suporte tanto na organização do tempo quanto na preservação da saúde mental, a solução que estamos desenvolvendo pretende atender às demandas atuais do mercado, ao mesmo tempo em que contribui para uma cultura organizacional mais consciente, empática e sustentável. Empresas que valorizam o bem-estar de seus colaboradores tendem a ter equipes mais engajadas, criativas e resilientes, características essenciais para enfrentar os desafios do mundo contemporâneo.

4.1 Modelo de Negócios Canvas – Mindwork

4.1.1 – Segmentos de Clientes

Profissionais administrativos de 26 a 35 anos que atuam em regime híbrido, ocupando funções operacionais ou de supervisão em empresas de médio porte do setor de serviços. São usuários que enfrentam desafios de foco, organização pessoal, estresse e equilíbrio entre vida profissional e pessoal.

4.1.2 – Proposições de Valor

Negócio: Mindwork

A Mindwork é um portal digital que oferece ferramentas práticas, conteúdos especializados e suporte profissional voltados ao desenvolvimento de foco, produtividade e saúde mental no ambiente de trabalho.

A plataforma disponibiliza:

- ✓ **Minicursos** voltados ao aprimoramento de foco e gestão do tempo;
- ✓ **Apoio psicológico** com orientações para casos de déficit de atenção, burnout e esgotamento;
- ✓ **Sons ambientes** para concentração;
- ✓ **Planner digital** com metas e etapas organizadas para facilitar a rotina pessoal e profissional;
- ✓ **Técnica Pomodoro** estruturada por etapas e intervalos otimizados;
- ✓ **Acompanhamento contínuo**, permitindo que o usuário organize seus dias sem perder compromissos e mantendo equilíbrio independente do ritmo de vida.

Obs.: Todas as atividades serão realizadas diretamente pela plataforma Mindwork.

4.1.3 – Canais

Disponibilização da plataforma:

- ✓ Navegadores (versão web)
- ✓ Play Store
- ✓ Apple Store
- ✓ Galaxy Store

Canais de comunicação e divulgação:

- ✓ WhatsApp
- ✓ Instagram / Facebook

4.1.4 – Relacionamento com Clientes

O relacionamento será baseado em uma experiência acolhedora, empática e educativa. A plataforma deve oferecer comunicação clara, suporte acessível e conteúdos que promovam bem-estar e conscientização sobre saúde mental.

As estratégias incluem:

- ✓ Atendimento empático e humanizado;
- ✓ Conteúdos educativos sobre organização, foco e saúde mental;
- ✓ Canais de escuta ativa para feedbacks e dúvidas;
- ✓ Comunidades e redes de apoio;
- ✓ Monitoramento contínuo para aprimorar a experiência e fortalecer a confiança.

4.1.5 – Fluxo de Receitas

Assinaturas e Planos

Free Plan – R\$ 0,00

- ✓ Sem anuidade
- ✓ Acesso limitado a conteúdos e ferramentas básicas
- ✓ Exibição de anúncios

Essential Plan – R\$ 29,90/mês ou R\$ 339,90/ano

- ✓ Acesso completo a artigos, dicas e notificações inteligentes
- ✓ Suporte automatizado
- ✓ Sem anúncios

Premium Plan – R\$ 59,90/mês ou R\$ 689,90/ano

- ✓ Todos os recursos do plano *Essential*
- ✓ Aulas de yoga em grupo (4 vezes/mês)
- ✓ Relatório de progresso e recomendações de psicólogos
- ✓ Acesso a cursos na área da saúde

Planos Corporativos (Joint Business Plans)

R\$ 149,90/mês por colaborador (1 a 20 colaboradores)

R\$ 129,90/mês por colaborador (21 a 100 colaboradores)

Desconto de 20% ao ano para empresas com mais de 100 colaboradores

Benefícios corporativos:

- ✓ Acesso completo à plataforma
- ✓ Suporte automatizado e sem anúncios
- ✓ Aulas de yoga em grupo (4 vezes/mês)
- ✓ Sessões individuais de psicoterapia (4 vezes/mês)
- ✓ Relatórios de progresso e recomendações profissionais
- ✓ Acesso a cursos na área da saúde
- ✓ Integração com o RH
- ✓ Benefícios exclusivos para equipes

4.1.6 – Atividades-Chave

1. Desenvolvimento e Manutenção da Plataforma

- ✓ Criação e atualização do portal
- ✓ Implementação de ferramentas interativas
- ✓ Garantia de funcionalidades e sistemas de gamificação

2. Produção de Conteúdos

- ✓ Criação de artigos, vídeos, cursos e newsletters
- ✓ Desenvolvimento de materiais sobre saúde mental, organização e produtividade

3. Atendimento e Suporte ao Usuário

- ✓ Gestão dos canais de suporte
- ✓ Solução de dúvidas e acompanhamento da jornada do usuário

4. Gestão de Parcerias

- ✓ Recrutamento e relacionamento com psicólogos, *coaches* e especialistas
- ✓ Estabelecimento de acordos com empresas para planos corporativos

5. Monitoramento e Análise de Dados

- ✓ Coleta e análise de métricas de uso
- ✓ Melhoria contínua da experiência do usuário
- ✓ Geração de relatórios personalizados e corporativos

6. Marketing e Aquisição de Usuários

- ✓ Estratégias em marketing digital, SEO, redes sociais e campanhas por e-mail
- ✓ Ações de engajamento e fidelização

7. Gestão de Gamificação e Recompensas

- ✓ Atualização de desafios e metas
- ✓ Desenvolvimento de recursos desbloqueáveis e sistemas de pontos

4.1.7 – Recursos-Chave

Recursos humanos (desenvolvedores, psicólogos, equipe de suporte, marketing)

Recursos financeiros (capital de operacionalização)

Recursos materiais (instalações, equipamentos e infraestrutura)

Recursos informacionais (dados, conteúdos, relatórios, base de conhecimento)

4.1.8 – Parceiros-Chave

- ✓ Lojas de aplicativos (App Store, Play Store, Galaxy Store)
- ✓ Advogado (assessoria jurídica)
- ✓ Contador (gestão financeira e tributária)
- ✓ Sites parceiros para divulgação e integração de serviços

4.1.9 – Estrutura de Custos

- ✓ Aluguel e despesas operacionais
- ✓ Impostos e encargos
- ✓ Salários da equipe
- ✓ Internet, água e energia elétrica
- ✓ Equipamentos (mesas, computadores, notebooks, tablets, cadeiras)
- ✓ Marketing e divulgação (anúncios, redes sociais, SEO, automação)
- ✓ Desenvolvimento de funcionalidades e gamificação
- ✓ Manutenção e atualizações da plataforma

A Mindwork é uma plataforma digital criada para atender profissionais administrativos de 26 a 35 anos que trabalham em regime híbrido e ocupam funções operacionais ou de supervisão em empresas de médio porte do setor de serviços. Esses profissionais frequentemente enfrentam desafios relacionados à organização pessoal, falta de foco, estresse e dificuldades para equilibrar as demandas da vida profissional e pessoal. Pensando nesse cenário, a Mindwork foi desenvolvida para oferecer recursos que ajudem esses usuários a melhorar sua produtividade e preservar a saúde mental.

Figura 1 - Interface do site



Fonte: Dos próprios autores (2025).

A Figura 1 apresenta a interface do site (página inicial). A proposta de valor da plataforma consiste em disponibilizar um portal completo, com ferramentas práticas, conteúdos especializados e suporte profissional. Entre os principais serviços oferecidos estão minicursos voltados ao desenvolvimento de foco e à gestão do tempo, orientações e atendimentos com psicólogos especializados em questões como déficit de atenção e burnout, além de sons ambientes para concentração. O usuário

também conta com um planner digital que organiza metas e etapas da rotina diária, bem como a técnica Pomodoro estruturada em ciclos para otimizar o descanso. Todas essas atividades são realizadas dentro da própria plataforma, que funciona como um ambiente integrado de acompanhamento e desenvolvimento pessoal.

Figura 2 - Interface do site



Fonte: Dos próprios autores (2025).

A Figura 2 apresenta a interface do site (Dicas e Artigos). Para assegurar o acesso dos usuários, a Mindwork está disponível em navegadores e nas principais lojas de aplicativos, como Play Store, Apple Store e Galaxy Store. A comunicação e o relacionamento com os clientes acontecem por meio de WhatsApp, Instagram e Facebook, fortalecendo a proximidade e facilitando o suporte contínuo. A experiência do usuário é construída com base em acolhimento, empatia e educação, oferecendo

conteúdos sobre saúde mental, canais de escuta ativa e estratégias que promovam confiança, bem-estar e desenvolvimento constante.

Figura 3 - Interface do site

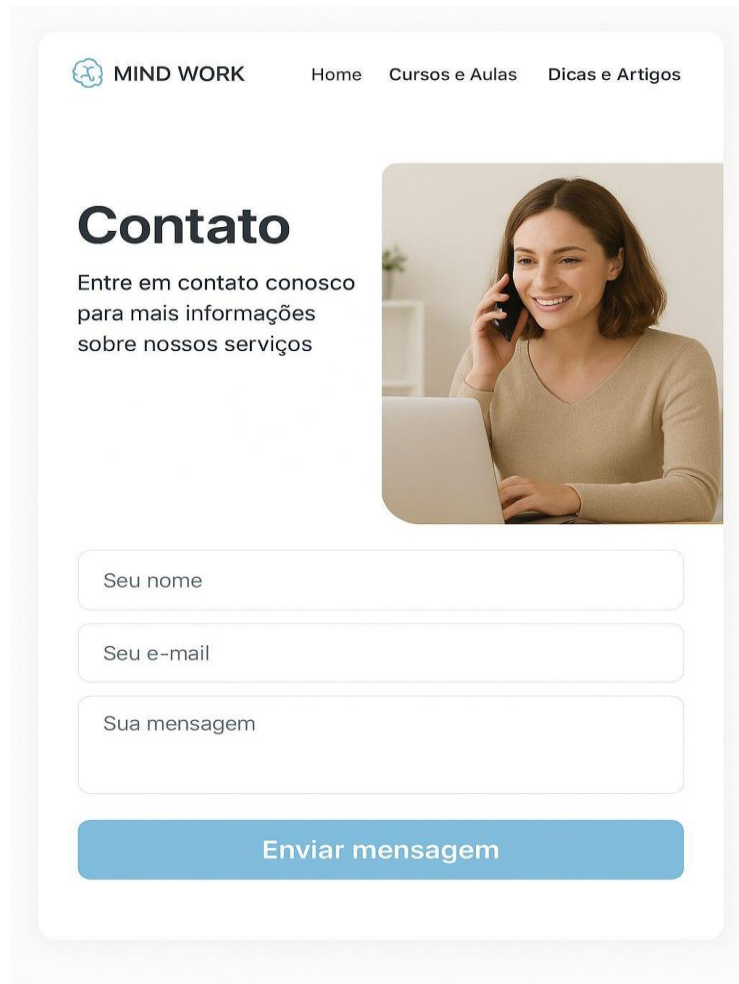


Fonte: Dos próprios autores (2025).

A Figura 3 apresenta a interface do site (Cursos e aulas). O fluxo de receitas da Mindwork é estruturado por meio de assinaturas. O plano gratuito oferece acesso limitado a conteúdos básicos e inclui anúncios. O plano Essencial, por sua vez, disponibiliza artigos, dicas diversificadas e notificações inteligentes, com suporte automatizado e sem anúncios. Já o plano Premium adiciona aulas de yoga em grupo, relatórios de progresso com recomendações de psicólogos e acesso a cursos na área da saúde. Para empresas, a plataforma oferece planos corporativos com valores

progressivos e benefícios exclusivos, incluindo sessões individuais de terapia, integração com o RH e relatórios completos de desempenho dos colaboradores.

Figura 4 - Interface do site



The image shows a contact form on the Mind Work website. At the top left is the logo 'MIND WORK' with a brain icon. To its right are navigation links: 'Home', 'Cursos e Aulas', and 'Dicas e Artigos'. The main heading is 'Contato' in a large, bold font. Below it is the text: 'Entre em contato conosco para mais informações sobre nossos serviços'. To the right of this text is a photograph of a smiling woman with brown hair, wearing a beige top, talking on a mobile phone while sitting at a desk with a laptop. Below the text and image are three input fields: 'Seu nome', 'Seu e-mail', and 'Sua mensagem'. At the bottom of the form is a blue button with the text 'Enviar mensagem'.

Fonte: Dos próprios autores (2025).

A Figura 4 apresenta a interface do site (aba Contatos). As principais atividades da Mindwork envolvem o desenvolvimento e a manutenção da plataforma, a produção contínua de conteúdos especializados, o atendimento e suporte aos usuários, a gestão de parcerias com psicólogos e empresas, o monitoramento de dados de uso, ações de marketing digital e a operação dos sistemas de gamificação. Esses processos são sustentados por recursos humanos especializados, investimentos financeiros, infraestrutura material e uma base robusta de informações geradas pelo próprio uso da plataforma.

Figura 5 – Interface do site



Fonte: Dos próprios autores (2025).

A Figura 5 apresenta a interface do site (aba Agendamento). Para garantir segurança jurídica, contábil e tecnológica, a Mindwork conta com parceiros-chave como lojas de aplicativos, advogados, contadores e sites parceiros. A estrutura de custos contempla despesas com aluguel, impostos, salários, infraestrutura tecnológica, marketing, equipamentos e manutenção das funcionalidades e da gamificação.

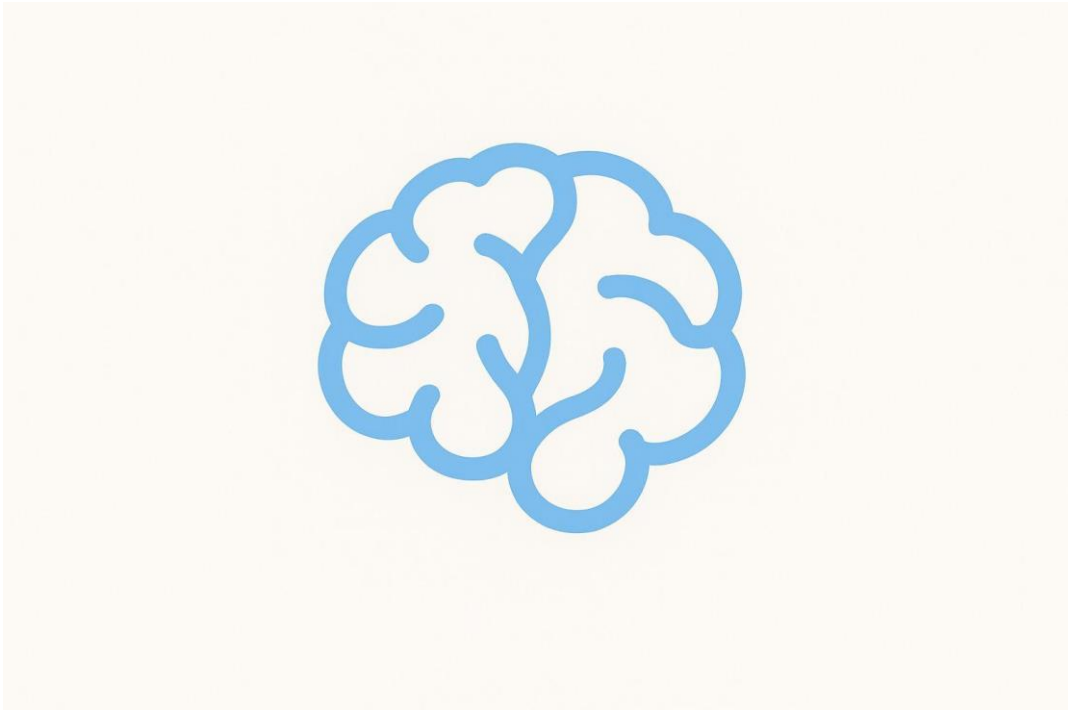
Figura 6 – Perfil do Instagram



Fonte: Dos próprios autores (2025).

A Figura 6 apresenta um post no Instagram do site. Assim, a Mindwork configura-se como uma solução completa e integrada para profissionais que desejam melhorar sua produtividade, equilibrar melhor suas rotinas e cuidar da saúde mental de forma prática, acessível e orientada por especialistas.

Figura 7 – Logotipo



Fonte: Dos próprios autores (2025).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise desenvolvida ao longo deste trabalho permitiu compreender de forma aprofundada como as transformações do ambiente de trabalho contemporâneo, impulsionadas pelo avanço tecnológico, pela adoção de modelos híbridos e remotos e pelo aumento das exigências corporativas, têm impactado diretamente a saúde mental, a gestão do tempo e a produtividade dos profissionais. Observou-se que, diante de um cenário marcado pela complexidade e pela aceleração constante dos fluxos de informação, os trabalhadores, especialmente jovens-adultos, enfrentam desafios significativos para equilibrar desempenho e bem-estar emocional.

A investigação revelou que fatores como sobrecarga de tarefas, dificuldade de organização, distrações recorrentes, pressão por resultados e ausência de estratégias efetivas de autocuidado contribuem para níveis elevados de estresse, ansiedade e queda na produtividade. Esse diagnóstico reforça a importância de soluções integradas que aliem suporte emocional, desenvolvimento pessoal e ferramentas tecnológicas capazes de facilitar a rotina profissional.

A partir desse entendimento, o desenvolvimento da plataforma Mindwork mostrou-se uma proposta pertinente e alinhada às necessidades emergentes do público-alvo. Ao oferecer recursos como planejadores digitais, técnicas de foco, conteúdos educativos, acompanhamento psicológico e funcionalidades voltadas à organização e ao autocuidado, a solução apresentada demonstra potencial para contribuir significativamente com a melhoria da qualidade de vida no trabalho. A integração entre tecnologia, saúde mental e produtividade constitui um diferencial relevante, capaz de promover ambientes mais humanizados, equilibrados e eficientes.

A delimitação do estudo ao perfil de profissionais de 26 a 35 anos atuantes em regime híbrido nas empresas de médio porte do setor de serviços possibilitou uma compreensão mais precisa das demandas desse grupo, permitindo orientar o design da plataforma de forma funcional e assertiva. Além disso, o levantamento teórico e a análise de pesquisas recentes demonstraram que o uso de tecnologias digitais como ferramentas de apoio à saúde mental e à gestão do tempo é uma tendência crescente e necessária no contexto do trabalho contemporâneo.

Conclui-se que a plataforma proposta não apenas atende às demandas identificadas, como também se apresenta como uma estratégia promissora para enfrentar os desafios impostos pelo atual cenário laboral. Ao combinar recursos

tecnológicos com suporte emocional e práticas de organização pessoal, a Mindwork contribui para o desenvolvimento de profissionais mais conscientes, produtivos e emocionalmente equilibrados.

Por fim, sugere-se que estudos futuros ampliem a investigação para diferentes segmentos profissionais, explorem métricas de impacto do uso da plataforma e considerem a integração com políticas organizacionais de bem-estar e saúde mental. Acredita-se que iniciativas como esta desempenham um papel essencial na construção de ambientes corporativos mais saudáveis, sustentavelmente produtivos e alinhados às necessidades humanas do trabalho no século XXI.

REFERÊNCIAS

ALKAN, Nuray; GÜRBÜZ, Süleyman; YILDIRIM, Ahmet. **Mental health and work performance: A systematic review.** 2022. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9663290>. Acesso em: 11 jul. 2025.

APAF - AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION FOUNDATION. **Depression in the Workplace.** 2023. Disponível em: <https://workplacementalhealth.org/mental-health-topics/depression>. Acesso em: 30 set. 2025.

BELEZIA, Eva Chow; RAMOS, Ivone Marchi Lainetti. **Núcleo básico: planejamento e desenvolvimento do TCC.** Coleção Técnica Interativa. Série Núcleo Básico, v. 3. São Paulo: Fundação Padre Anchieta, 2011.

CENTRO PAULA SOUZA. **Manual de Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) nas Etecs.** 2.ed. São Paulo: CPS, 2022.

FGV - FUNDAÇÃO GETULIO VARGAS. **Estudo sobre gestão de tempo e produtividade 2023.** Disponível em: <https://bibliotecadigital.fgv.br/dspace/handle/10438/32760>. Acesso em: 07 abr. 2025.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 6. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Pesquisa sobre mercado de trabalho e qualidade de vida - PNAD Contínua (2023).** Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/trabalho/17270-pnad-continua.html>. Acesso em: 11 jun. 2025.

MS - MINISTÉRIO DA SAÚDE. Saúde mental e trabalho. **Saúde mental 2023.** Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-mental>. Acesso em: 20 abr. 2025.

MS - MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Saúde Mental e Trabalho.** Brasília: MS, 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/saude>. Acesso em: 05 set. 2025.

OIT - ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TRABALHO. **Mental health at work.** Geneva: ILO, 2022. Disponível em: <https://www.ilo.org/>. Acesso em: 05 set. 2025.

OMS - ORGANIZACAO MUNDIAL DA SAUDE. **Ficha técnica: Saúde mental no trabalho** 2024. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>. Acesso em: 5 abr. 2025.

OMS - ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Saúde mental no trabalho.** 2022. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>. Acesso em: 05 set. 2025.

ONU – ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. **Objetivos de Desenvolvimento Sustentável**. 2015. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/sdgs>. Acesso em: 10 mar. 2024.

OPAS - ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Saúde mental no ambiente de trabalho**. Washington: OPAS, 2022. Disponível em: <https://www.paho.org/>. Acesso em: 05 set. 2025.

REVISTA EXAME. **Como o Burnout atinge a Geração Z no mercado de trabalho?** 2022. Disponível em: <https://exame.com/busca/?q=burnout+jovens>. Acesso em: 20 mar. 2025.

TAN, Li et al. **Economic evaluation of workplace mental health interventions**. 2020. Disponível em: <https://europepmc.org/article/med/32949521>. Acesso em: 16 out. 2025.

THINK WITH GOOGLE. **Insights. Ideias. Inspiração 2024**. Disponível em: <https://www.thinkwithgoogle.com/intl/pt-br/>. Acesso em: 15 abr. 2025.

THOMPSON, Neil et al. **Organizational best practices for workplace mental health**. 2021. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8631150>. Acesso em: 21 ago. 2025.

WORLD ECONOMIC FORUM. **Workplace Mental Health and Well-being**. Geneva: WEF, 2021. Disponível em: <https://www.weforum.org/>. Acesso em: 05 set. 2025.