



## SAÚDE E BEM-ESTAR NO AMBIENTE DE TRABALHO

### Autor(res)

Irlaine Cutrim Helal Cavalcante  
Sídiane Ribeiro Dos Santos Gama

### Categoria do Trabalho

1

### Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE BRASÍLIA

### Introdução

A saúde e o bem-estar no ambiente de trabalho têm se tornado temas de crescente relevância nas últimas décadas. Reconhecer a importância desses fatores vai além de promover a qualidade de vida dos colaboradores; trata-se de uma estratégia essencial para impulsionar a produtividade, melhorar a satisfação dos funcionários e fomentar um ambiente organizacional positivo e sustentável. Este trabalho busca explorar como práticas e políticas voltadas para o bem-estar podem influenciar positivamente o desempenho e a motivação dos trabalhadores, além de analisar os benefícios a longo prazo para as empresas que investem em programas de saúde ocupacional e bem-estar.

### Objetivo

O objetivo deste trabalho é analisar como a promoção da saúde mental dos colaboradores pode estimular a atividade física e bem-estar físico, e fomentar um ambiente de trabalho positivo e inclusivo.

### Material e Métodos

Para alcançar os objetivos propostos, foi realizada uma revisão bibliográfica em bases de dados científicas, com foco em estudos que abordam estratégias eficazes para melhorar a saúde e bem-estar no ambiente de trabalho. Foram utilizados pesquisas, artigos e livros de até 10 anos de publicação, os principais autores citados foram BARROS, FERREIRA e SANTOS. Pesquisados nas bases de dados Scielo e Google academico.

### Resultados e Discussão

Os resultados deste estudo sobre saúde e bem-estar no ambiente de trabalho indicam que a implementação de programas de bem-estar pode levar a uma redução significativa nos níveis de estresse e aumento da satisfação dos funcionários. Verificou-se que empresas que adotam políticas de promoção de saúde, como pausas regulares, ergonomia adequada, atividades físicas e apoio psicológico, relatam uma melhora no clima organizacional e na produtividade. Em particular, a prática de exercícios físicos no local de trabalho mostrou reduzir as queixas de dores musculares e melhorar o humor dos funcionários. Além disso, a flexibilidade no horário de trabalho e a possibilidade de home office foram citadas como fatores que contribuíram para um melhor equilíbrio entre vida profissional e pessoal, resultando em menor taxa de absenteísmo. Os dados sugerem que investir em bem-estar não só beneficia os funcionários, mas também proporciona vantagens econômicas para as empresas.

3ª MOSTRA  
CIENTÍFICA





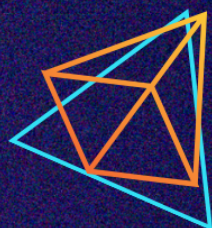
### Conclusão

Diante da análise dos estudos realizados e dos resultados obtidos, fica evidente que a promoção da saúde mental, a prática de atividades físicas e a criação de um ambiente de trabalho inclusivo são estratégias eficazes para melhorar tanto a saúde e o bem-estar dos colaboradores quanto a produtividade e o clima organizacional. Assim, a conclusão é que a implementação de práticas integradas voltadas para o bem-estar físico e mental dos colaboradores é fundamental para alcançar um ambiente de trabalho mais saudável, produtivo e positivo.

### Referências

- BARROS, M. V. et al. Promoção da saúde no trabalho: uma revisão integrativa. *Texto & Contexto - Enfermagem*, v. 27, p. e35011, 2018.
- FERREIRA, L. R. et al. Saúde mental no trabalho: uma revisão integrativa. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, v. 41, p. 1-10, 2019.
- SANTOS, E. M. et al. Ambiente de trabalho e saúde do trabalhador: uma revisão integrativa. *Fisioterapia em Movimento*, v. 31, p. 1017-1030, 2018.

# 3<sup>a</sup> MOSTRA CIENTÍFICA



Anhanguera