Saúde Mental no Local de Trabalho

Autor(res)

Ivone Alves De Sousa Santos
Thaissa Gabriella Alves Dias
Ana Luiza Da Silva

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Introdução

A saúde mental no local de trabalho tem se tornado uma preocupação crescente à medida que mais pesquisas revelam seu impacto significativo na produtividade, bem-estar e satisfação dos funcionários. Com a crescente demanda nos ambientes de trabalho modernos, problemas como estresse, e ansiedade estão se tornando cada vez mais comuns. Os desafios têm sido cada dia mais difíceis, algumas pessoas não conseguem separar a vida profissional, da vida pessoal e acabam levando problemas para o ambiente de trabalho, tornando-o um desafio imenso. O principal objetivo do tema é trazer desafios associados à saúde mental no local de trabalho e propor soluções.

Objetivo

O presente trabalho foca em trazer como é a saúde mental no local de trabalho, o que podemos fazer para separarmos a vida pessoal, e não levar problemas da vida pessoal para a vida profissional, a grande sobrecarga em cobranças, os pequenos prazos para entregar resultados, a falta de recursos, tendo a visão de que várias empresas não oferecem programas adequados para apoiar a saúde mental.

Material e Métodos

Pesquisa em várias setores e áreas de atuações, perguntas sobre como é trabalhar em equipe em empresas grandes e com alta demanda.
Vídeos: como separar a vida profissional da vida pessoal
Psicólogos relatam como é a demanda de pessoas que tem uma casa para limpar, filho para cuidar e como focar na estratégia para entregar a demanda no trabalho.
Livro: desconstruindo a ansiedade
Livro: o cérebro que se transforma

Resultados e Discussão

Estatísticas apontam que uma a cada cinco pessoas sofrem com algum problema de saúde mental e ansiedade. Programas que ofereçam suporte psicológico, como aconselhamento e terapia, além de workshops sobre gerenciamento do estresse, pode ser uma solução primordial. Flexibilidade e equilíbrio, oferecimento de opções de

trabalho flexível e a promoção de um equilíbrio saudável entre vida pessoal e profissional. Desenvolvimento de políticas e treinamentos para prevenir assédio e discriminação, promovendo um ambiente de trabalho seguro e respeitoso. Reconhecimento e Feedback: Implementação de sistemas de feedback regular e reconhecimento das contribuições dos funcionários para aumentar a motivação e a satisfação.

Conclusão

A saúde mental no local de trabalho é essencial para o bem-estar dos funcionários e a eficácia organizacional. Enfrentar os desafios associados a esta questão requer uma abordagem multifacetada, envolvendo políticas de apoio, criação de ambientes positivos e educação contínua. Implementar essas soluções pode não apenas melhorar a saúde mental dos funcionários, mas também promover um ambiente de trabalho mais produtivo e satisfatório.

Referências

Livro: desconstruindo a ansiedade
mental no local de trabalho, políticas de bem-estar.
Melhorar a saúde mental para grandes progressos