Saúde Mental no Local de Trabalho

Autor(res)

Pollyanna Thays Zanetti
Thaissa Gabriella Alves Dias
Felipe De Almeida Campos
Nathalia Fernanda Goncalves Dos Santos Drumon
Ana Luiza Da Silva
Eduardo Augusto Gonçalves Dahas

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