



# UMA PROPOSTA DE SAÚDE MENTAL: CUIDANDO E CONECTANDO NO AMBIENTE LABORAL

## Autor(res)

Lucia Henriques Sallorenzo  
Wesley De Carvalho Gomes  
Fernanda Dos Santos Machado  
Ana Cristina Dos Santos Lima  
Pamela Gabriele Carvalho Nogueira  
Sandra Carvalho Cavalcante Freitas

## Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

## Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE BRASÍLIA

## Introdução

De acordo com Zanelli, Bastos e Gondim (2004), a Psicologia Organizacional e do Trabalho é uma área da Psicologia que estuda o comportamento humano no ambiente laboral e nas organizações, com o objetivo de compreender, analisar e intervir nas relações entre indivíduos, grupos e instituições, visando ao desenvolvimento pessoal e organizacional. Essa área contribui para a melhoria das condições de trabalho, da qualidade de vida e da eficácia das organizações. Há diversas possibilidades de atuação profissional dentro desse contexto organizacional e do trabalho, como: recrutamento e seleção de pessoal, treinamento e desenvolvimento, avaliação de desempenho, qualidade de vida no trabalho, gestão de conflitos, mediação e consultoria interna e externa, entre outras (Bock, 2008).

## Objetivo

Mapear a saúde mental dos funcionários da empresa esportiva Move On e propor ações que melhorem a qualidade de vida desses trabalhadores.

## Material e Métodos

O trabalho foi realizado em três etapas distintas: (1) preparação para a coleta de dados, (2) visita à empresa para a coleta de dados sobre as demandas de saúde mental entre os colaboradores e o gestor/psicólogo, e (3) elaboração da intervenção de saúde mental a ser disponibilizada para o gestor/psicólogo da empresa.

ETAPA 1: Foi definida a empresa a ser visitada, os objetivos do trabalho, e a confecção dos instrumentos de coleta, como ficha observacional, entrevista



semiestruturada e divisão de tarefas para o grupo.

ETAPA 2: Foi realizada a visita à empresa, com a aplicação de 5 entrevistas semi estruturadas com colaboradores/funcionários e uma entrevista com o gestor/psicólogo da empresa.

ETAPA 3: Após a identificação das demandas, foi elaborada uma proposta de intervenção utilizando a metodologia de oficinas temáticas, voltadas para a promoção da saúde mental e o fortalecimento dos vínculos interpessoais entre os membros da equipe. O projeto interventivo será disponibilizado para o gestor/psicólogo da empresa para possível implementação.

## **Resultados e Discussão**

A partir das entrevistas realizadas com os colaboradores da empresa Move On, foi possível identificar aspectos relevantes sobre o cuidado com a saúde mental no ambiente de trabalho, bem como sugestões de práticas que poderiam ser implementadas para promover o bem-estar individual e coletivo.

Com relação às práticas de descanso e cuidado pessoal, observou-se que cada funcionário possui estratégias distintas. Uma das entrevistadas relatou a prática frequente de atividades físicas, como academia, enquanto a outra mencionou a leitura como forma de descanso. Isso demonstra que, apesar das rotinas variadas, existe uma busca por autocuidado, ainda que limitada pelas condições e pelo tempo disponível no cotidiano de trabalho.

Quando questionadas sobre práticas de saúde física e mental que gostariam de implementar na rotina, ambas mencionaram o desejo de incluir a leitura de livros — especialmente livros de autoajuda — como uma estratégia de desenvolvimento pessoal. Essa escolha evidencia uma preocupação com o fortalecimento de habilidades emocionais e cognitivas, o que pode refletir positivamente na saúde mental e no desempenho profissional (Zanelli, Bastos & Gondim, 2004).

Em relação aos recursos de saúde mental oferecidos pela empresa, ambas as entrevistadas afirmaram não conhecer ou não ter acesso a programas estruturados nesse sentido. Ambas também manifestaram interesse em participar de iniciativas voltadas para a saúde mental, com destaque para o desejo de sessões individuais com profissionais da psicologia. Isso indica uma lacuna importante na atuação institucional, especialmente considerando que o suporte psicológico organizacional é reconhecido como um fator de proteção contra o adoecimento psíquico no trabalho (Bock, 2008).

## **Conclusão**

A escolha pela oficina como formato de intervenção foi fundamentada tanto nas falas dos colaboradores, que expressaram o desejo de maior aproximação entre os membros da equipe, quanto na literatura da Psicologia Organizacional e do Trabalho, que destaca a importância de metodologias participativas para a promoção de um ambiente laboral mais saudável, humano e produtivo. Assim, acredita-se que a intervenção proposta poderá contribuir significativamente para a melhoria do clima



organizacional e da qualidade de vida no trabalho, alinhando-se aos objetivos iniciais deste trabalho.

Além disso, após a implementação das oficinas, espera-se que essa ação inicial contribua para uma mudança positiva e duradoura no ambiente de trabalho. O impacto não se limita à saúde mental dos colaboradores, mas também à melhoria da cultura organizacional como um todo, refletindo em maior motivação, satisfação e desempenho.

### **Referências**

BOCK, A.M.B. Psicologias: uma introdução ao estudo da psicologia. 14.ed. São Paulo: Saraiva, 2008.

FREITAS, Maria Nivalda de Carvalho; BENTIVI, Daiane Rose Cunha; RIBEIRO, Elisa Amorim; MORAES, Melissa Machado de; DI LASCIO, Raphael; BARROS, Sabrina Cavalcanti. Psicologia Organizacional e do Trabalho: Perspectivas Teórico-Práticas. São Paulo: Vetor Editora, 2022.

SIQUEIRA, 2008; ZANELLI et al, 2014; PUENTE-PALACIOS; PEIXOTO, 2015, Psicologia: Teoria e Pesquisa, Mai-Ago 2004, Vol. 20 n. 2, pp. 201-20.

ZANELLI, J.C; BASTOS, A.V.B.; GONDIM, S.M.G. Psicologia, organizações e trabalho no Brasil. 2. Ed. Porto Alegre: Artmed, 2004.