

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

Autor(res)

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

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.