

# INTRODUÇÃO A ATUAÇÃO DO SETOR DE RECURSOS HUMANOS NA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL DOS JOVENS PROFISSIONAIS NO AMBIENTE ORGANIZACIONAL

# Autor(res)

Luiz Henrique Alves Dos Santos Gessiane Dos Santos Rocha Cristiane Pereira Lima Benedita Paula Da Cruz Costa

## Categoria do Trabalho

4

### Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE BRASÍLIA

# Introdução

A saúde mental de jovens profissionais tem ganhado destaque no cenário organizacional, especialmente diante das pressões enfrentadas no início da carreira, como cobranças por desempenho, insegurança e sobrecarga emocional. Nesse contexto, o setor de Recursos Humanos possui papel estratégico na criação de ações que promovam o bem-estar e previnam o adoecimento psíquico. Este trabalho tem como objetivo analisar como o RH pode contribuir para a saúde mental de jovens profissionais no ambiente corporativo. A metodologia adotada foi a revisão bibliográfica de estudos acadêmicos e relatórios especializados. Os resultados preliminares indicam que práticas como apoio psicológico, escuta ativa e incentivo ao equilíbrio entre vida pessoal e profissional são essenciais para um início de carreira mais saudável e sustentável.

# Objetivo

O objetivo geral deste trabalho é analisar a atuação do setor de Recursos Humanos na promoção da saúde mental de jovens profissionais no ambiente organizacional. Especificamente, busca-se identificar os principais desafios enfrentados por jovens no início da carreira, investigar práticas adotadas pelo RH para o cuidado com a saúde emocional e avaliar os impactos dessas ações no bem-estar e no desempenho desses colaboradores.

# Material e Métodos

Este trabalho foi desenvolvido por meio de uma revisão bibliográfica de caráter qualitativo, com o objetivo de reunir e analisar estudos relevantes sobre a atuação do setor de Recursos Humanos na promoção da saúde mental de jovens



profissionais. Para a coleta dos dados, foram utilizadas as bases de dados científicas SciELO, Google Acadêmico, Periódicos CAPES e PubMed, a fim de garantir a diversidade e a confiabilidade das fontes. Os critérios de inclusão envolveram artigos publicados no período de 2018 a 2024, em português e inglês, que abordassem temas como saúde mental no ambiente de trabalho, gestão de pessoas, bem-estar organizacional e jovens no início da carreira. Foram priorizados estudos que apresentassem abordagens práticas adotadas por empresas, bem como análises sobre os impactos dessas ações no desempenho e na qualidade de vida dos colaboradores. A seleção dos artigos foi realizada com base em títulos, resumos e palavras-chave, sendo descartados trabalhos que não apresentassem relação direta com o recorte temático proposto.

### Resultados e Discussão

A revisão bibliográfica revelou que o setor de Recursos Humanos desempenha um papel essencial na promoção da saúde mental de jovens profissionais, com ênfase em estratégias de apoio psicológico, programas de bem-estar e desenvolvimento de uma cultura organizacional empática. Dentre os principais resultados, observou-se que empresas que implementam programas de escuta ativa e suporte psicológico, como terapia e coaching, apresentam índices mais baixos de estresse e ansiedade entre seus colaboradores. A gestão do equilíbrio entre vida pessoal e profissional também se mostrou eficaz na melhoria do bem-estar emocional. Organizações que oferecem flexibilidade de horário, programas de trabalho remoto e incentivo a pausas durante o expediente ajudam a reduzir sintomas de burnout, especialmente entre os jovens, que muitas vezes enfrentam a pressão por performance elevada no início de suas carreiras.

Além disso, a pesquisa indicou que a liderança empática é um fator crucial. Gestores treinados para reconhecer sinais de sofrimento emocional e apoiar seus times de maneira humanizada promovem um ambiente mais saudável e motivador. A atuação preventiva do RH, por meio de treinamentos e conscientização sobre a importância da saúde mental, contribui para reduzir o estigma relacionado a questões psicológicas e fortalece o engajamento dos jovens colaboradores. Contudo, o estudo também aponta que, em algumas empresas, as práticas de apoio à saúde mental ainda são incipientes, especialmente em organizações de menor porte, onde recursos e a capacitação de gestores nem sempre são suficientes para implementar tais programas de forma eficaz.

### Conclusão

Este trabalho demonstrou a importância da atuação do setor de Recursos Humanos na promoção da saúde mental dos jovens profissionais, destacando que práticas como apoio psicológico, escuta ativa e a gestão do equilíbrio entre vida pessoal e profissional são fundamentais para a melhoria do bem-estar emocional. Constatouse que empresas que implementam essas estratégias apresentam maior satisfação e produtividade entre seus colaboradores. A pesquisa também evidenciou o papel



crucial da liderança empática na criação de ambientes saudáveis. Por fim, conclui-se que o RH, ao adotar uma abordagem mais humanizada, contribui significativamente para a redução de doenças psicológicas no ambiente corporativo, favorecendo a saúde mental e o desempenho a longo prazo dos jovens profissionais.

### Referências

ALMEIDA, Carlos Roberto. Logística e Cadeias de Suprimentos: Teoria e Prática. Porto Alegre: Bookman, 2021.

COSTA, Maria Helena; GOMES, Paulo Sérgio. Tendências da gestão pública no século XXI. Revista de Administração Pública, v. 58, n. 4, p. 567-585, out./dez. 2020. SANTOS, João Carlos; PEREIRA, Fernanda Alves. A gestão de pessoas e o bem-estar no

ambiente corporativo: o impacto da saúde mental nos jovens profissionais. Revista Brasileira de Gestão de Pessoas, v. 32, n. 3, p. 225-240, jul./set. 2023.