

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

Categoria do Trabalho

Pesquisa

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.