

Marcela de Paula Rocha Silva

Estratégias para Promoção de Saúde Mental nas Empresas

Pouso Alegre - MG
Universidade do Vale do Sapucaí
2023

Marcela de Paula Rocha Silva

Estratégias para Promoção de Saúde Mental nas Empresas

Trabalho de Conclusão de Curso
com objetivo de obter graduação
no curso de Psicologia pela
Universidade do Vale do Sapucaí.

Pouso Alegre - MG
Universidade do Vale do Sapucaí
2023

1. Introdução
2. Objetivo
 - 3.1 Objetivo Geral
 - 3.2 Objetivo específico
3. Método
4. Desenvolvimento
5. Conclusão
6. Referências

Introdução

Falta de segurança psicológica, comunicação ineficaz, favoritismo e microgestão são alguns sinais de um ambiente de trabalho tóxico. Conviver nesse contexto pode contribuir para aumento de estresse e baixa produtividade nas empresas. (Revista PeGn, 2023)

Dito isto, investir em qualidade de vida nas organizações, garantindo “o bem-estar físico, psicológico e social dos funcionários” favorecerão o aumento de produtividade e alcance de resultados nas empresas. (Amâncio et al, 2023)

1.1 Trabalho

Hansen (2021), afirma que o ser humano foi capaz de sobreviver ao longo da história utilizando algumas capacidades como raciocínio, linguagem, reflexão e ação, mas o desenvolvimento de civilizações só foi possível por meio de atividades laborais, que estão ligadas com a identidade dos sujeitos. Estas identidades se tornam cada vez mais importantes, especialmente no mundo contemporâneo, por ser reflexo de suas funções sociais. (TRABALHO, IDENTIDADE E EXISTÊNCIA GLOBALIZADA NO TERCEIRO MILÊNIO)

Conforme as atividades laborais se tornaram mais diversas e complexas, as comunidades passaram a dar novas interpretações aos sujeitos que realizavam certas funções, isso explica a classificação de determinadas atividades como nobres e outras como exclusivas dos escravos.(TRABALHO, IDENTIDADE E EXISTÊNCIA GLOBALIZADA NO TERCEIRO MILÊNIO)

Considerando essas funções sociais, cada cultura via o trabalho de uma forma diferente. Para alguns era algo divino, para outros, era algo pouco relevante à vida. (Oliveira, 2019),(O PRAZER-SOFRIMENTO PSÍQUICO NO TRABALHO E A PERSPECTIVA DE CHRISTOPHE DEJOURS)

Para Lopes (2020) além de uma ação com objetivo de produção, o trabalho é uma atividade que implica em ações físicas, mentais e emocionais, podendo ser tanto promotor de saúde, quanto de adoecimento físico, mental e social.(Como está a saúde mental dos brasileiros? A importância das cortes de nascimento para melhor compreensão do problema)

As organizações sempre buscaram meios de otimizar processos com objetivo de desenvolver melhores produtos e serviços em decorrência do avanço da tecnologia e globalização, porém com essa evolução, percebeu-se a necessidade de dar atenção também ao ser humano, por estarem desenvolvendo doenças psicológicas e ocupacionais devido ao excesso de trabalho. (Costa, Gallon e Lírio, 2020)(PERCEPÇÕES DA QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO NAS DIFERENTES GERAÇÕES)

Por fim, perpassando por Lima (2019), apesar do trabalho ser algo familiar ao homem, existe uma dificuldade para definir o seu conceito, uma vez que consiste em contraposições e propósitos diversos. (TRABALHO, LÍNGUA E SOCIEDADE)

1.2 Saúde Mental

Segundo a Organização Mundial da Saúde - OMS, saúde “é o estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença”, e saúde mental é “um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades, recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com a comunidade”. (cartilha ufla)

De acordo com o Relatório Mundial de Saúde Mental (2022), saúde mental

“é um estado de bem-estar mental que permite às pessoas lidarem com o estresse da vida, realizar suas habilidades, aprender bem e trabalhar bem e contribuir para suas comunidades. A saúde mental é um compromisso integral da saúde e do bem-estar e é mais do que a ausência de transtorno mental.” (pag. 8)

“A saúde mental é parte integrante da nossa saúde e bem-estar geral e um direito humano básico”, (Pág. 14) está em constante variação entre experiências de estado de bem-estar e estados de sofrimento e dor emocional, dito isto, pessoas com problemas de saúde psicológica, experienciam com mais frequência, os níveis mais baixos de bem-estar mental. **(cartilha da oms)**

De acordo com o Plano de Ação Abrangente de Saúde Mental 2013–2030 (2021) criado em maio de 2012 com a Sexagésima Quinta Assembleia Mundial da Saúde que adotou a resolução WHA65.4, a qual diz que

“os determinantes da saúde mental e dos transtornos mentais incluem não apenas atributos individuais, como a capacidade de administrar os próprios pensamentos, emoções, comportamentos e interações com os outros, mas também fatores sociais, culturais, econômicos, políticos e ambientais, como políticas nacionais, proteção social, padrões de vida, condições de trabalho e apoios sociais da comunidade”. **(cartilha do plano de ação de saúde mental página 2)**

Já a publicação Boas Práticas em Saúde Mental (2021) diz que quando falamos sobre saúde mental, de forma geral, as pessoas pensam em transtornos ou doença, no entanto, entende-se que um ser humano saudável é dotado de limitações e potencialidades, os quais cada indivíduo lida de sua maneira à determinadas situações, não se reduzindo apenas a ausência de doenças ou transtornos. **(cartilha ufla)**

Para o Relatório Mundial de Saúde Mental (2022), existem três razões principais para se investir em saúde mental: saúde pública, direitos humanos e desenvolvimento socioeconômico, sendo que o desenvolvimento socioeconômico está interligado com a presente dissertação por abordar a produtividade nas empresas. (pág16) **(cartilha oms)**

Inocência e Bruhn (2022) citam que “o modelo biopsicossocial reconhece que dimensões biológicas, psicológicas e socioculturais agem em relação para determinar a saúde e a vulnerabilidade do indivíduo à doença.”

Os transtornos mentais são um desafio na área da saúde em todo mundo. Eles afetam não apenas os indivíduos que sofrem com essas condições, mas também suas famílias, comunidades e sistemas de saúde, e o Brasil têm se destacado pelo aumento na incidência e persistência de transtornos mentais na população em geral (Andrade ET. al 2022) (como está a saúde mental dos brasileiros? A importância das coortes de nascimento para melhor compreensão do problema)

O humor depressivo, insônia, fadiga, irritabilidade, déficit de memória e de concentração são sintomas comuns para o desencadeamento de adoecimento mental no ambiente laboral. (Transtornos mentais comuns e fatores associados em trabalhadores de enfermagem de unidades COVID-19)

É no trabalho que passamos grande parte do nosso tempo. Nos dias atuais as organizações estão inseridas em um ambiente globalizado e competitivo, isso faz com que haja uma maior busca por resultados, acarretando em uma maior exigência por parte dos trabalhadores, tendo eles que suportar cobranças e pressões constantemente. No entanto, as

organizações notam a grande necessidade de promover políticas de qualidade de vida no trabalho (QVT), objetivando uma melhora no bem-estar dos funcionários, e de sua capacidade produtiva. (livro tópicos em administração)

1.3 - Produtividade nas empresas

Sampaio (2020) diz que a “produtividade é considerada um fator essencial no crescimento de uma empresa e conseqüentemente a economia de um país, sendo também decisiva para determinar a rentabilidade e competitividade de uma empresa.” (pag 5)(Determinantes da produtividade das empresas têxteis portuguesas para o período 2010-2017 e a sua situação financeira)

O clima organizacional de uma empresa afeta diretamente a produtividade do colaborador. As pessoas passam a maior parte do seu dia nas organizações, e por isso é importante construir um ambiente de trabalho agradável, para o colaborador se sentir confortável, para execução satisfatória de sua função, se sentindo motivado, resultando numa maior produtividade e melhor desempenhando seu papel, o que por fim, influencia diretamente no crescimento da empresa. (Safe, 2019 *apud* Pereira, *et. al* 2022) (O AMBIENTE DE TRABALHO SUA INFLUÊNCIA NA PRODUTIVIDADE)

Um clima organizacional importuno afeta negativamente no capital intelectual, satisfação e qualidade de vida no trabalho, o que, conseqüentemente, interfere de forma significativa no desempenho e bem-estar do sujeito no ambiente laboral. (Salazar *et. al*, 2020) . página 275 (artigo em espanhol)

A saúde, segurança e bem-estar dos colaboradores e suas famílias são tão importantes quanto a produtividade, a competitividade e a sustentabilidade são fundamentais para as empresas. (Salazar *et. al*, 2020) . página 275 (artigo em espanhol)

A produtividade é um conceito muito presente e utilizado nos modelos de gestão e, com isso, a motivação apresenta possíveis influências sobre a produtividade no ambiente de trabalho. Pereira (2022). (pagina 483) (A MOTIVAÇÃO NO AMBIENTE DE TRABALHO E O SEU EFEITO NO DESEMPENHO PROFISSIONAL: UM ESTUDO NO SETOR BANCÁRIO)

Leite & Soares (2019), dizem que a satisfação do trabalhador não se dá apenas no ambiente laboral, mas também fora dele, o que está interligado com a Qualidade de Vida do mesmo. Para promoção dessa QV, é importante investir na retenção de talentos fazendo-se por meio de aplicação de ferramentas adequadas, auxiliando assim, no alcance dos objetivos. (Pàg. 674).

Pereira, Passos & Ribeiro (2022), relatam que a “produtividade é tecnicamente uma compreensão da eficiência de produção” e que para alcançar essa eficiência para consequência de atingir os objetivos, os colaboradores precisam demonstrar grande índice de motivação, inclusive citam que “satisfação no trabalho, motivação e suporte organizacional” são fatores influenciadores de desempenho no trabalho. (Pág. 486) (A MOTIVAÇÃO NO AMBIENTE DE TRABALHO E O SEU EFEITO NO DESEMPENHO PROFISSIONAL: UM ESTUDO NO SETOR BANCÁRIO)

Para Pereira & Trevelin (2020) as pessoas têm dado maior importância ao aspecto profissional devido as organizações estarem passando por uma revolução na produtividade. Essa revolução tem aumentado a cobrança e pressão nos colaboradores, o que faz com que não se meça esforços para alcançar resultados, mesmo através de excesso de horas trabalhadas. (Pág. 220) (QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO: a importância das pessoas nas organizações)

Ainda considerando o autor acima, é importante entender que o ser humano não é mais considerado apenas uma peça de produção, que tem por objetivo principal remuneração salarial. Cada colaborador carrega sonhos, expectativas e objetivos pessoais e profissionais e fazem parte de um construto fundamental no processo de uma empresa. Condições físicas adequadas, remuneração correspondente, benefícios e redução de jornada de trabalho são alguns dos exemplos de melhorias que podem aumentar o nível de satisfação e produtividade dos colaboradores. (QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO: a importância das pessoas nas organizações)

Comumente se aborda o aspecto “trabalho” como fator adoecedor, trazendo “desagregação, sofrimento, alienação, heteronomias, precariedade” aos indivíduos, mas pode-se destacar que, em determinados casos, o trabalho também pode ser promotor de saúde mental, sendo responsável por trazer liberdade, autonomia e identidade social aos trabalhadores. (Rodrigues e Yasui, 2016 - OFICINAS DE GERAÇÃO DE TRABALHO E RENDA NA ATENÇÃO PSICOSSOCIAL: REFLEXÕES SOBRE UM EQUIPAMENTO E SUAS PRODUÇÕES DE CUIDADO)

1.4 Psicologia e Saúde

Com a abertura política da década de 1980, fazendo se valer dos sindicatos e movimentos sanitários, iniciou-se uma preocupação no que se diz respeito à saúde do trabalhador, onde estavam inseridas várias áreas médicas, dentre elas, profissionais de psicologia, servindo de base para Saúde Coletiva. (Araújo e Barros, 2020)

Com a inserção do profissional de psicologia nos campos de saúde pública, surgiu a Política Nacional de Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora que tem como propósito: definir

princípios diretrizes e as estratégias nas três esferas de gestão do SUS – federal, estadual e municipal, para o desenvolvimento das ações de atenção integral à Saúde do Trabalhador, com ênfase na vigilância, visando a promoção e a proteção da saúde dos trabalhadores e a redução da morbimortalidade decorrente dos modelos de desenvolvimento e dos processos produtivos.

Araújo e Barros (2020) *apud* Sato (2010) fazem uma análise sobre o trabalho, buscando entender a movimentação saúde-doença e o seus desdobramentos ao longo da história. Situados pelo Modelo Operário Italiano, percebeu-se a importância de se ter compreensão acerca dos fatores que levam o trabalhador ao adoecimento, mas não só isso, como também buscar formas de identificá-los para que intervenções sejam realizadas em cima disso.

Ainda considerando Araújo e Barros (2020), uma forma de ação da psicologia no trabalho é a utilização da medicina do trabalho, que tem por objetivo a prevenção de adoecimento do ambiente e do trabalhador, através de pesquisas, intervenções, assessorias desenvolvidas pela FUNDACENTRO desde 1973.

De acordo com o Governo Federal Brasileiro (2023), a FUNDACENTRO é a responsável pela publicação da Revista Brasileira de Saúde Ocupacional (RBSO) que é um periódico com o objetivo de propagar informações sobre Segurança e Saúde do Trabalhador “cujo conteúdo venha a contribuir para o entendimento e a melhoria das

condições de trabalho, para a prevenção de acidentes e doenças do trabalho e para subsidiar a discussão e a definição de políticas públicas relacionadas ao tema.”

Na década de 1990, surge a Psicodinâmica do trabalho, onde começam os questionamentos a respeito dos efeitos das atividades laborais na saúde mental, não só como fator desencadeador de adoecimento mas também como promotor de saúde na vida dos indivíduos. (Aerosa, 2020)

Considerando Aerosa (2020), percebe-se uma dicotomia entre psicologia do trabalho e psicodinâmica do trabalho. Enquanto a psicologia do trabalho examina as doenças mentais originadas no ambiente laboral, a psicodinâmica do trabalho se aprofunda em compreender como os trabalhadores enfrentam o sofrimento causado pela violência organizacional, investigando as estratégias usadas para se proteger.

Dito isto, o autor anteriormente citado, traz o questionamento sobre como o trabalhador se protege desse sofrimento, e resposta é o desenvolvimento dessas estratégias de formas individual e coletiva, se adaptando ao sofrimento e mantendo uma aparência de normalidade em seu funcionamento psicológico.

Por fim, o presente trabalho visa investigar mais a fundo as estratégias que as empresas buscam para fazer do ambiente coletivo, um lugar saudável e agradável para obtenção de produtividade e, conseqüentemente, bons resultados para as organizações.

2. Objetivos

2.1 Objetivo geral (2 a 3 linhas)

Evidenciar a importância de buscar estratégias para promoção da saúde mental no ambiente laboral.

2.2 Objetivo específico

- Orientar sobre saúde mental.
- Evidenciar que pessoas com saúde mental preservada conseguem ser mais produtivas.
- Estimular pessoas pela busca de acompanhamento/tratamento psicológico.
- Estimular empresas para inclusão de profissionais de Psicologia em suas organizações.

3. Método

O método utilizado para o desenvolvimento deste trabalho é a Revisão Bibliográfica, onde foram consultados livros online, artigos, teses, monografias, revistas, cartilhas e sites acadêmicos como Google Acadêmico, Pepsic e Scielo. As palavras chaves foram: psicologia, produtividade, empresa, qualidade de vida, trabalho.

4. DESENVOLVIMENTO

ESTRATÉGIAS

Great Place to Work alinhar com a teoria de Herzbrgg

**(LIDERANÇA HUMANIZADA E SEUS IMPACTOS POSITIVOS NA
PRODUTIVIDADE)**

5. CONCLUSÃO

REFERÊNCIAS

Anais do 13º Congresso Internacional da Rede Unida v. 4, Suplemento 1 (2018). ISSN 2446-4813: Saúde em Redes Suplemento, Anais do 13ª Congresso Internacional da Rede UNIDA (<http://conferencia2018.redeunida.org.br/ocs2/index.php/15CRU/15CRU/paper/view/14333>)

PEREIRA, Bruna, SILVÉRIO, Carlos, BARROS, Loyanna, GAMAS, Silmara. O ambiente de trabalho e sua influência na produtividade, Saúde mental e física dos colaboradores. 2022. 28 páginas. Trabalho de Conclusão de Curso Técnico de Administração – Etec Frei Arnaldo Maria de Itaporanga, Votuporanga, 2022.

Comprehensive mental health action plan 2013–2030. Geneva: World Health Organization; 2021. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Pereira, A. R., Passos, C., & Ribeiro, C. (2022). A motivação no ambiente de trabalho e o seu efeito no desempenho profissional: um estudo no setor bancário. *Gestão E Desenvolvimento*, (30), 481-503. <https://doi.org/10.34632/gestaoedesenvolvimento.2022.11688>

World mental health report: transforming mental health for all. Geneva: World Health Organization; 2022. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Patrícia Daniela Faria Sampaio. Determinantes da produtividade das empresas têxteis portuguesas para o período 2010-2017 e a sua situação financeira 12/2020

PEREIRA, M. N.; TREVELIN, A. T. C. QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO: a importância das pessoas nas organizações. *Revista Interface Tecnológica, [S. l.]*, v. 17, n. 1, p. 219–231, 2020. DOI: 10.31510/infa.v17i1.716. Disponível em: <https://revista.fatectq.edu.br/interfacetecnologica/article/view/716>. Acesso em: 23 maio. 2023.

LIRIO, A. B.; GALLON, S.; COSTA, C.; PAULI, J. PERCEPÇÕES DA QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO NAS DIFERENTES GERAÇÕES. *Gestão & Regionalidade, [S. l.]*, v. 36, n. 107, 2020. DOI: 10.13037/gr.vol36n107.5398. Disponível em: https://www.seer.uscs.edu.br/index.php/revista_gestao/article/view/5398. Acesso em: 24 set. 2023.

José Newton Garcia de Araújo e Vanessa Andrade de Barros, « A Psicologia do trabalho e as Clínicas do trabalho no Brasil », *Laboreal [Online]*, Volume 15 Nº2 | 2019, posto online no dia 01 dezembro 2019, consultado o 10 abril 2020. URL: <http://journals.openedition.org/laboreal/15515> ; DOI : <https://doi.org/10.4000/laboreal.15515>

Política Nacional de Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora. gov.br, 2023. Disponível em: [Política Nacional de Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora — Ministério da Saúde \(www.gov.br\)](https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/legislacao/2023/05/politica-nacional-de-saude-do-trabalhador-e-da-trabalhadora). Acesso em: 05/11/2021.

Revista Brasileira de Saúde Ocupacional (RBSO). gov.br, 2023. Disponível em: [Acessar artigos científicos publicados na Revista Brasileira de Saúde Ocupacional \(RBSO\)](https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/publicacoes/revista-brasileira-de-saude-ocupacional)

www.gov.br). Acesso em: 05/11/2023.

João Areosa, « O mundo do trabalho em (re)análise : um olhar a partir da psicodinâmica do trabalho », Laboreal [Online], Volume 15 N°2 | 2019, posto online no dia 01 dezembro 2019, consultado o 10 abril 2020. URL : <http://journals.openedition.org/laboreal/15504> ; DOI : <https://doi.org/10.4000/laboreal.15504>