

DO ESTRESSE A HARMONIA: Um estudo sobre Saúde Mental e o Acompanhamento Psicológico no Trabalho

Julia S. SANTOS¹; Iris T. RODRIGUES²; Thalis H. F. RIBEIRO³; Salles R. SOARES⁴

RESUMO

A saúde mental no ambiente de trabalho tem ganhado destaque diante do crescente número de profissionais afetados pelo estresse, ansiedade e esgotamento. Uma empresa é composta por pessoas, e o bem-estar delas reflete diretamente no desempenho e nos resultados da organização. Profissionais sobrecarregados tendem a apresentar queda de produtividade, desinteresse e dificuldade em cumprir prazos. O acompanhamento psicológico pode auxiliar os colaboradores a separarem a vida pessoal e profissional, promovendo saúde emocional. Este trabalho bibliográfico, de abordagem qualitativa e método descritivo, surge da observação da rotina de trabalhadores e da necessidade urgente de conscientização sobre o tema. A proposta é destacar a importância de ações que promovam qualidade de vida mental no trabalho. Mais do que um cuidado individual, a saúde mental deve ser um compromisso coletivo. Empresas saudáveis são feitas por pessoas saudáveis.

Palavras-chave:

Qualidade de vida profissional; Bem-estar emocional; Clima organizacional; Desempenho funcional; Psicologia organizacional.

1. INTRODUÇÃO

A saúde mental no ambiente de trabalho tem ganhado destaque diante do aumento significativo de casos de estresse, ansiedade e esgotamento emocional entre profissionais de diversas áreas. A pressão por produtividade, os prazos apertados, a sobrecarga de tarefas e a competitividade excessiva são alguns dos fatores que contribuem para o adoecimento psíquico dos trabalhadores. É importante considerar que uma empresa é formada por pessoas, e o estado emocional dos trabalhadores influencia diretamente no desempenho coletivo, na cultura organizacional e na imagem da instituição. Ignorar essa realidade pode gerar um ciclo de desmotivação, afastamentos por questões de saúde e prejuízos tanto para o colaborador quanto para a empresa. A saúde mental deve ser vista como um fator estratégico dentro da gestão de pessoas, e não apenas como uma responsabilidade individual do funcionário.

Diante desse contexto, o acompanhamento psicológico surge como uma alternativa eficaz para auxiliar os profissionais a lidarem com os desafios do dia a dia, promovendo equilíbrio entre

¹ Bacharelando em Administração - IFSULDEMINAS - Campus Carmo de Minas. E-mail: julia2.santos@ifsuldeminas.edu.br

² Bacharelando em Administração - IFSULDEMINAS - Campus Carmo de Minas. E-mail: iris.tavares@alunos.ifsuldeminas.edu.br

³ Bacharelando em Administração - IFSULDEMINAS - Campus Carmo de Minas. E-mail: thalis.ribeiro@alunos.ifsuldeminas.edu.br

⁴ Bacharelando em Administração - IFSULDEMINAS - Campus Carmo de Minas. E-mail: salles.soares@alunos.ifsuldeminas.edu.br

vida pessoal e profissional. A hipótese que norteia este estudo é a de que o suporte psicológico possibilita ao colaborador maior organização emocional, resultando em melhoria no desempenho funcional. Este artigo foi motivado pela observação da recorrência de casos de sofrimento psíquico entre trabalhadores em diferentes contextos profissionais. Por ser o local onde os indivíduos passam a maior parte do tempo, o ambiente de trabalho deve ser estruturado de maneira a contribuir para o bem-estar geral dos seus colaboradores. Assim, o presente estudo busca analisar os impactos da saúde emocional no desempenho dos profissionais e destacar a importância do acompanhamento psicológico como uma ferramenta preventiva e promotora de qualidade de vida no trabalho.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 Saúde Mental e Trabalho

A saúde mental pode ser compreendida como um estado de bem-estar que permite ao indivíduo lidar com as demandas do cotidiano, administrar suas emoções e contribuir positivamente para o meio em que vive (Solides, 2021). Envolve habilidades emocionais que auxiliam na convivência com sentimentos positivos e negativos, como alegria e coragem, ou tristeza e frustração.

No contexto profissional, cuidar da saúde mental significa criar ambientes que promovam bem-estar e qualidade de vida. Em uma sociedade onde grande parte do tempo é dedicada ao trabalho, o equilíbrio emocional se torna essencial. Fatores como pressão por resultados, insegurança e clima organizacional negativo podem gerar estresse e desgaste emocional (Rodrigues, 2021). A presença de apoio psicológico nas empresas contribui para a prevenção de transtornos como ansiedade, depressão e Burnout. A terapia, além de reduzir afastamentos, fortalece o desenvolvimento emocional dos colaboradores e melhora o ambiente de trabalho como um todo (Hospital Santa Mônica, 2021).

2.2 Estresse

O estresse é uma resposta natural do organismo diante de situações que representam ameaça ou pressão emocional, podendo provocar sensações como irritação, medo, frustração e ansiedade. Existem quatro tipos principais de estresse, classificados conforme suas causas: o cotidiano, ligado à rotina e problemas comuns como trabalho e relacionamentos; o crítico, relacionado a eventos marcantes como nascimento, casamento ou morte; o traumático, decorrente de choques emocionais; e o crônico, associado a doenças de longa duração como câncer e diabetes (Perrez; Laireiter; Baumann, 2005).

2.3 Como o colaborador pode se auto prevenir para que sua saúde mental não seja afetada no ambiente de trabalho

O ambiente de trabalho, onde passamos grande parte do tempo, pode ser tanto fonte de realização quanto de desgaste emocional (Silva, 2021). Para preservar a saúde mental, é importante que o colaborador escolha uma profissão com a qual se identifique, desenvolva resiliência e adote práticas de autocuidado, como pausas, lazer e organização da rotina.

Buscar apoio psicológico também é fundamental, especialmente diante de situações persistentes de estresse. Caso o ambiente continue prejudicando a saúde mesmo com essas medidas, considerar uma mudança de trabalho pode ser necessário, pois cuidar da saúde mental deve estar acima de qualquer obrigação profissional.

3. MATERIAL E MÉTODOS

Este trabalho foi realizado por meio de pesquisa bibliográfica, com base em livros, artigos científicos e sites especializados, utilizando autores da área como referência. A abordagem adotada é qualitativa, por permitir uma análise interpretativa dos problemas relacionados à saúde mental no ambiente de trabalho. O método utilizado é o descritivo, buscando identificar as causas do estresse, e seus impactos na vida dos colaboradores

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa evidenciou que a saúde mental dos colaboradores é fortemente impactada por fatores como pressão por metas, clima organizacional negativo e sobrecarga de trabalho. Esses elementos contribuem para o surgimento de transtornos como ansiedade, estresse e depressão, afetando diretamente a produtividade e a motivação (Rodrigues, 2021).

Percebe-se também que ambientes laborais hostis tendem a gerar desgaste emocional contínuo, refletindo na qualidade do trabalho e nas relações interpessoais. Solides (2021) destaca que a saúde mental está diretamente relacionada à capacidade do indivíduo de lidar com pressões cotidianas, o que reforça a importância de empresas promoverem suporte emocional constante.

A presença de programas de apoio psicológico nas organizações demonstrou ser uma estratégia eficaz para a prevenção de afastamentos e melhora no desempenho funcional (Hospital Santa Mônica, 2021). Além disso, ações como rodas de conversa, atendimento terapêutico e flexibilização da jornada de trabalho são apontadas como formas de promover o equilíbrio entre vida pessoal e profissional.

Outro ponto relevante identificado foi a importância da atuação individual do colaborador. Quando o profissional reconhece seus limites, pratica o autocuidado e busca ajuda especializada, ele contribuiativamente para seu próprio bem-estar (Silva, 2021). No entanto, é necessário enfatizar que a responsabilidade pelo equilíbrio emocional não deve recair unicamente sobre o trabalhador, sendo fundamental o comprometimento institucional.

5. CONCLUSÃO

Conclui-se que a saúde mental no trabalho influencia diretamente o desempenho dos colaboradores e o ambiente organizacional. Investir em ações de prevenção, apoio psicológico e qualidade de vida é essencial para o bem-estar dos trabalhadores e para os resultados da empresa. Tanto as empresas quanto os próprios profissionais devem assumir responsabilidade pelo cuidado emocional. Promover ambientes mais saudáveis é, portanto, uma estratégia de valorização humana e de crescimento institucional.

REFERÊNCIAS

- HOSPITAL SANTA MÔNICA. **Entenda a importância de cuidar da saúde para o seu trabalho.** 06 abr. 2021. Disponível em:
<https://hospitalsantamonica.com.br/importancia-de-cuidar-da-saude-mental-no-trabalho/>. Acesso em: 13 jun 2025.
- PERREZ, Meinrad; BAUMANN, Urs (Orgs.). **Lehrbuch klinische Psychologie – Psychotherapie.** 3. Aufl. Bern: Huber, 2005. Cap. 11 (por Perrez, Laireiter & Baumann).
- RODRIGUES, Anderson. **O Psicólogo pode contribuir para a saúde mental dos trabalhadores.** Beecorp bem-estar corporativo, 15 dez. 2021. Disponível em:
<https://beecorp.com.br/psicologo/#:~:text=Resumindo%2C%20ao%20ferecer%20terapia%20para,no%20desenvolvimento%20emocional%20do%20funcion%C3%A1rio>. Acesso em: 13 jun 2025.
- SILVA, Iris Grazielle. **Nenhum trabalho do mundo é um mar de Rosas.** Instituto Viae, 01 jul. 2021. Disponível em:
<https://www.institutoviae.com.br/nenhum-trabalho-no-mundo-e-um-mar-de-rosas>. Acesso em: 13 jun 2025.
- SOLIDES. **A importância da saúde mental no trabalho e como promover ações na sua empresa.** 30 set. 2021. Disponível em: <https://blog.solides.com.br/saude-mental-no-trabalho/>. Acesso em: 13 jun 2025.