

**AS ESTRATÉGIAS DA PSICOLOGIA ORGANIZACIONAL E DO TRABALHO
PARA A PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL NAS RELAÇÕES LABORAIS**

**Constância Tamyres da Silva Molinetti
Guilherme Fernandes Machado
Adriana Peracetta Abrahão
Gustavo Henrique dos Santos Araújo
Lucas Cicarello
Fernanda Garbelini De Ferrante**

Resumo

Por meio da atividade profissional, o sujeito é inserido em um contexto no qual é constituída uma nova identidade como forma de relação, que possibilita a satisfação pessoal e a realização profissional, se tornando algo benéfico para a saúde mental. Porém, somente o fato de possuir um emprego ou desenvolver atividades laborais satisfatórias não são suficientes para que o trabalhador possa manter o bem-estar e a saúde mental no trabalho. A saúde mental pode ser considerada como um estado de equilíbrio entre a qualidade de vida do sujeito, a capacidade de conexão com outras pessoas e a realização das atividades laborais. Diante disso, perguntamos: qual a importância da saúde mental para os trabalhadores e quais são as ferramentas que poderão ser utilizadas para a promoção da saúde no trabalho? O objetivo deste estudo foi desenvolver um programa de saúde mental do trabalhador, com aplicação em uma loja de pequeno porte, especializada na venda de calçados em geral, situada na cidade de Curitiba. O programa foi desenvolvido e dividido em nove semanas, realizado, principalmente, por meio de rodas de conversa com os colaboradores, tendo como proposta os seguintes temas: o papel do psicólogo na organização e contrato psicológico; trabalho em equipe, hard skills e soft skills; qualidade de vida no trabalho; gestão de tempo; álcool e drogas; saúde mental e estratégias preventivas (depressão, ansiedade transtornos do humor); a síndrome de burnout; liderança e gestão de conflitos e, por fim, a devolutiva dos resultados do programa ao campo de estágio. As principais dificuldades encontradas durante a aplicação do programa foram a limitação da participação dos funcionários por parte da liderança, alegando que prejudicaria o atendimento, assim como, a falta de interesse em alguns temas abordados pelos colaboradores, o que desvirtuava a roda de conversa em alguns momentos. Contudo, foi possível observar pontos positivos durante a aplicação do programa de saúde mental, como o clima amistoso, a colaboração entre a equipe e a gestão que demonstra preocupação com o bem-estar do grupo. Entre os pontos de atenção observados, estão o aumento do nível de ansiedade em relação ao funcionamento da loja, que poderá encerrar a suas atividades pelo momento de reestruturação e a sobrecarga com as demandas da loja. De forma geral, a equipe apresenta um excelente entrosamento, demonstrando apoio nos momentos de dificuldade e buscam se auto motivar para alcançar os resultados. Em relação às questões comportamentais, sugere-se conversas periódicas com o time, de forma individual e em grupo, para monitoramento do clima e percepção das necessidades da equipe. Por fim, o modo como a gestão direta se relaciona com seus colaboradores interfere diretamente na saúde mental dos trabalhadores, acarretando a satisfação ou insatisfação pessoal em relação ao ambiente de trabalho.

Palavras-chave: psicologia organizacional e do trabalho; saúde mental; bem-estar.