



BEM-ESTAR NO AMBIENTE DE TRABALHO: AS ESTRATÉGIAS DA PSICOLOGIA DO TRABALHO PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL DOS TRABALHADORES

Guilherme Fernandes Machado
Constância Tamyres da Silva Molinetti
Graciela Sanjutá Soares Faria

Resumo

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define saúde mental como um estado de bem-estar que permite às pessoas desenvolverem suas habilidades individuais, lidarem com as intercorrências da vida, contribuírem para a sociedade e serem produtivas no trabalho. Ao analisar os processos de saúde e doença do sujeito, é fundamental levar em consideração o contexto do trabalho. A saúde mental do trabalhador é uma questão complexa, pois está presente na subjetividade do sujeito, que faz parte do significado pessoal, da relevância e da importância que é atribuída, tendendo o trabalho a ocupar uma das posições centrais em sua vida e na constituição da sua identidade. Diante disso, questiona-se: qual é a importância de se criar estratégias no ambiente de trabalho para a manutenção da saúde mental? Neste contexto, o objetivo desta pesquisa é entender as ações que podem ser utilizadas como estratégias voltadas à prevenção e promoção da saúde mental do trabalhador. Para isso, o estudo foi realizado a partir de uma pesquisa solicitada no curso de Psicologia para a disciplina de Psicologia do Trabalho e se caracteriza como um relato de experiência, para qual não há exigência de submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP). Os dados foram coletados a partir das experiências de três profissionais ligados à saúde mental do trabalhador, sendo elas da área de Recursos Humanos, do Direito e da Psicologia. Dentre as principais estratégias apresentadas, incluem-se: divisão adequada do trabalho, capacitação das lideranças, abordagens educativas sobre saúde mental, criação de políticas e programas voltados à prevenção da saúde, assim como a disponibilização de benefícios voltados à saúde mental. Com base na literatura, entende-se que a Psicologia do Trabalho tem condições de atuar criando estratégias de saúde mental, com a finalidade de proporcionar qualidade de vida ao trabalhador, já que a atividade laboral pode trazer satisfação e prazer ao indivíduo, assim como também pode ser um dos determinantes para ocasionar o adoecimento do trabalhador. Em síntese, as organizações precisam traçar estratégias que vão além da relação entre empregado e empregador. Um ambiente de trabalho saudável proporciona ao trabalhador maior motivação e foco para realizar as atividades laborais, beneficiando outras áreas da vida.

Palavras-chave: saúde mental; bem-estar psicológico; condições de trabalho.