

OBSERVATÓRIO DE RH E DESENVOLVIMENTO DE PESSOAS

A SAÚDE MENTAL NO AMBIENTE DE TRABALHO

Margarete Ribeiro Tavares¹
Rebeca Cambaúva Leite²
Julio Cesar Loureiro³

Nos dias atuais, a saúde mental no ambiente de trabalho tornou-se um tema de crescente relevância. Com a crescente pressão por produtividade, prazos apertados e a constante evolução das demandas profissionais, os colaboradores enfrentam desafios que podem impactar diretamente seu bem-estar psicológico. O ambiente de trabalho, que deveria ser um espaço de desenvolvimento e realização, pode, por vezes, se transformar em um fator de estresse e ansiedade.

Estudos mostram que trabalhadores que se sentem apoiados e valorizados em suas funções tendem a apresentar um melhor desempenho. Por exemplo, a empresa Google implementou programas de bem-estar que incluem *mindfulness* (atenção plena) e suporte psicológico, resultando em um aumento significativo na satisfação e produtividade dos funcionários (CASAFIRJAN.COM, 2022). Quando os colaboradores se sentem bem mentalmente, eles estão mais propensos a se engajar em suas tarefas e a contribuir de maneira eficaz para os objetivos da empresa.

Além disso, o estresse e a pressão constantes podem levar a sérios problemas de saúde mental, como ansiedade e depressão, que não afetam apenas o indivíduo, mas também a equipe e a organização como um todo. Um estudo realizado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) apontou que a depressão e a ansiedade custam à economia global cerca de \$1 trilhão por ano em perda de produtividade (NAÇÕES UNIDAS BRASIL, 2025). Isso demonstra que a negligência em relação à saúde mental pode resultar em consequências financeiras significativas para as empresas.

Outro ponto importante é a relevância de um suporte psicológico adequado. Muitas organizações estão começando a reconhecer a importância de oferecer serviços de apoio psicológico, como terapias e aconselhamento, aos seus colaboradores. O programa Employee Assistance Program (EAP) é um exemplo que vem sendo adotado por diversas empresas, proporcionando aos funcionários acesso a profissionais de saúde mental. Esse tipo de iniciativa não apenas ajuda a resolver problemas individuais, mas também cria um ambiente de trabalho mais solidário e colaborativo (EMPLOYEEASSISTANCEPROGRAM.COM, 2025).

¹ *Margarete Ribeiro Tavares* é profissional de marketing, administradora e economista, doutora em Psicossociologia de Comunidades e Ecologia Social. Atualmente, é coordenadora dos cursos de Marketing e Recursos Humanos do UNIFESO. E-mail: margaretetavares@unifeso.edu.br. <http://lattes.cnpq.br/6790155488806625>.

² *Rebeca Cambaúva Leite* é graduada em Rádio, TV e internet, doutora em Comunicação Audiovisual. Atualmente, é docente do curso de Marketing do UNIFESO. E-mail: rebecaleite@unifeso.edu.br. <http://lattes.cnpq.br/1949503923256495>

³ *Julio Cesar Loureiro* é administrador, mestre em Administração de Empresas. Atualmente, é docente dos cursos de Marketing e de Recursos Humanos do UNIFESO. E-mail: juliocesarloureiro@unifeso.edu.br. <http://lattes.cnpq.br/3480338005370396>.



Fundação Educacional Serra dos Órgãos
Centro Universitário Serra dos Órgãos
Direção Acadêmica das Ciências Humanas e Tecnológicas
Coordenação do Curso Superior de Tecnologia em Gestão de Recursos Humanos

Em suma, a saúde mental no ambiente de trabalho é um aspecto crucial que deve ser priorizado tanto por empresas quanto por colaboradores. A promoção de um ambiente de trabalho saudável não só melhora a qualidade de vida dos funcionários, mas também impulsiona a produtividade e a eficiência organizacional. A implementação de programas de bem-estar e suporte psicológico pode ser um diferencial significativo no sucesso de uma empresa. Portanto, é imperativo que as organizações adotem uma abordagem proativa em relação à saúde mental, reconhecendo-a como um investimento vital para o futuro sustentável do trabalho.

REFERÊNCIAS:

- CASAFIRJAN.COM (2022). **O programa de mindfulness que nasceu no Google, com Ligia Costa da SIY.** Disponível em <https://casafirjan.com.br/podcast/lab-de-tendencias/7-o-programa-de-mindfulness-que-nasceu-no-google-com-ligia-costa-do-siy>. Acesso em 20 de março de 2025.
- EMPLOYEEASSISTANCEPROGRAM.COM. **Employee Assistance Program.** Disponível em <https://www.employeeassistanceprogram.com.br/>. Acesso em 20 de março de 2025.
- NAÇÕES UNIDAS BRASIL. **Depressão e ansiedade custam US\$ 1 tri por ano à economia global, diz OMS.** Disponível em <https://brasil.un.org/pt-br/72745-depress%C3%A3o-e-ansiedade-custam-us1-tri-por-ano-%C3%A0-economia-global-diz-oms>. Acesso em 20 de março de 2025.